Associação Brasileira de Gestalt-terapia
e Abordagem Gestáltica
Organizador

Vozes em letras

olhares da Gestalt-terapia
para a situação de pandemia

Vol. 1

Editora CRV

ABG – Associação Brasileira de Gestalt-terapia e Abordagem Gestáltica
(Organizador)

VOZES EM LETRAS:
Olhares da Gestalt-terapia para a situação de pandemia

Editora CRV
Curitiba – Brasil
2020

Editor-chefe: Railson Moura
Diagramação e Capa: Diagramadores e Designers CRV
Revisão: Analista de Escrita e Artes CRV

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)
CATALOGAÇÃO NA FONTE
Bibliotecária responsável: Luzenira Alves dos Santos CRB9/1506

OL45

Olhares da Gestalt-terapia para a situação de pandemia / Organização: ABG – Associação Brasileira de Gestalt-terapia e Abordagem Gestáltica (organizador) – Curitiba : CRV, 2020.
322 p. (Coleção: Vozes em letras, v. 1)

Bibliografia
ISBN Coleção Digital 978-65-5868-677-4
ISBN Coleção Físico 978-65-5868-686-6
ISBN Volume Digital 978-65-5868-694-1
ISBN Volume Físico 978-65-5868-679-8
DOI 10.24824/978655868679.8

1. Gestalt-terapia 2. Crise da pandemia 3. Psicoterapia online I. ABG – Associação Brasileira de Gestalt-Terapia e Abordagem Gestáltica org. II. Título III. Vozes em letras, v. 1

CDU 159.964.33 CDD 157.9

Índice para catálogo sistemático
1. Gestalt-terapia 157.9

2020
Foi feito o depósito legal conf. Lei 10.994 de 14/12/2004

Tel.: (41) 3039-6418 - E-mail: sac@editoracrv.com.br
Conheça os nossos lançamentos: **www.editoracrv.com.br**

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO

Esta publicação transforma em letras e palavras a polifonia de vozes trazida nos encontros de sextas-feiras ao meio-dia promovidos pela ABG ao longo deste difícil período de pandemia. Esses encontros se tornaram espaços mágicos, onde a comunidade gestáltica se reunia virtualmente por meio da página do Instagram da ABG e vibrava com cada palavra e gesto pronunciado por Gestalt-terapeutas de nossa comunidade. Gestalt-terapeutas que aceitaram nosso convite, desafiador, de trazer suas reflexões, angústias e experiências recentes diante da situação da Pandemia do Covid-19.

A comunidade os recebeu com afeto, intensidade, admiração e o clima de encontro característico dos ambientes da Gestalt-terapia pode aquecer os corações de todos e todas, gerando reflexões, aprendizados, trocas, confirmando nosso ímpeto criativo e aberto ao novo e, sobretudo, reacendendo a experiência de comunidade no exercício da vida e do trabalho.

Deixamos aqui o nosso agradecimento e admiração a Mônica Botelho Alvim que nos trouxe a ideia e a possibilidade de nos envolvermos com a organização do Ebook "Vozes em Letras: olhares da Gestalt-terapia para a situação da pandemia", bem como a todas e todos que participaram das *lives* das sextas-feiras, trazendo suas vozes em letras para compor este livro que, aqui-agora, se concretiza como um registro histórico.

Diretoria da Associação Brasileira de Gestalt-terapia
Gestão 2018-2020

PREFÁCIO

Frequentemente, perguntamos ao Universo que caminhos seguir. Pedir repostas ao universo é penetrar no silêncio que se esconde, no mais profundo de nós mesmos, e que é nossa fronteira diante das evidências com as quais não sabemos lidar. O evidente não, necessariamente, é evidente, pois, frequentemente, a evidência está ali, debaixo de nossos pés, apenas esperando darmos o primeiro passo para mostrar a sua face.

Um dia, perguntaram a Jesus por que ele falava em parábolas e Ele respondeu:

"Eis porque vos falo em parábolas, para que vendo, não vejam e, ouvindo, não ouçam e nem entendam, pois o coração deste povo se tornou insensível; de má vontade, ouviram com seus ouvidos e fecharam os seus olhos (Mt. 13, 13)".

Nunca ouvimos tanto quanto agora, vimos tanto quanto agora e nunca fomos tão cegos e surdos quanto agora. A evidência é tão evidente que perdemos a noção da evidência da evidência. Estamos perdidos no labirinto das mídias e das redes sociais. Muita claridade, muita evidência cegam e ensurdecem. Sabemos de tudo, vivemos um mundo online, sem segredos. Estamos absolutamente atentos a tudo, não podemos perder nenhum detalhe. Informação demais, barulho demais nos cegam, nos ensurdecem, nos fragmentam. Somos multidão, cegos em meio a um imenso tiroteio virtual. E assim, caminha a humanidade. Uma parte alegre, feliz, dinheiro no bolso, festas, aviões, iates, luxo, joias, conforto... para este grupo o outro não existe; e a outra parte, negra, pobre, não-educada, fome, cansaço, desesperança, impotência... e o outro também não existe para eles, e, se existe, não sabem como encontrá-lo, sozinhos à espera da chuva, da água, do pão nosso de cada dia, cabeça baixa à espera de um sorriso, de uma mão estendida.

A evidência é a ontologia da simplicidade, é a harmonia absoluta da totalidade. A evidência é o mais simples. A evidência é tão evidente que não sabemos lidar com ela. Está, muitas vezes, além de nossas possibilidades de compreensão. É da ordem do mistério humano. Vivemos um mundo de luzes de evidência, e ela nos cegou, ensurdeceu e nos fez burros.

De algum lugar, uma força poderosa, Deus talvez, está de olho, segue tudo, cruza os braços, espera. A espera é uma qualidade divina, e a espera da espera um modo humano de não perder a esperança. A lei do eterno retorno, o bumerangue, que lançado ao vento, retorna às suas mãos. Às vezes, só está à espera de um vento que, de fato, vente no coração e na alma das pessoas. Os antigos tinham um provérbio: "Deus tarda, mas não falta". *A esperança retorna, quando a des-esperança virou figura.* Quanto mais desesperança mais a esperança olha horizontes e caminha na direção deles.

O universo resolveu mostrar a cara, entrou em cena, lá vem a primeira parábola. A gigantesca Torre de Babel, cujo objetivo era ser tão alta que chegaria até os céus, entra em crise, os construtores não estão se entendendo, uns pedem água e trazem tijolos, pedem madeira e trazem cimento. A parábola começa a funcionar, não ouvem, não entendem, não compreendem, um caos. O universo diz*: hora de parar a construção da Torre de Babel,* está confuso demais, aeroporto demais, viagens demais, comida demais, fome demais, dor demais, desigualdade demais.

E aí, surge um vírus, sedento de liberdade e com um instinto ainda não identificado, pode ser de morte, pode ser de vida. Ele, simplesmente, vai e vai e vai, e, em um mês, visitou todos os países do mundo. Espantosa a força deste minúsculo ser, está parando tudo, aeroportos, portos, igrejas, universidades, cidades vazias, hospitais superlotados, cemitérios sem lugar se transformam em valas com caixões em fila para serem enterrados. Dor, angústia, medo, pânico, morte, cuidados nunca vistos, nas farmácias falta o álcool em gel, ... máscaras, onde encontrar... e nos tornamos um país de mascarados. Cuidado! O corona vírus pode estar em qualquer lugar, na sua roupa, ... lave-as, quando chegar em casa, ou no seu cabelo, olha, tome banho, oh! Não esqueça de lavar a sola de seu sapato, o vírus pode estar lá, e lá, e lá, e lá, mais, e mais e mais. *O vírus silenciou a Torre de Babel, que perdeu voz, pernas e braços.* A Torre está, agora, em estado de espera, não sabe o que fazer, porque não sabe mais aonde está. A Torre estava super cansada, precisava de um repouso. O silêncio, agora, é total, o medo da morte abriu os ouvidos e os olhos de todos, que agora querem compreender, estão ciosos de informações, faltam dados, é fake, os computadores, pela primeira vez, sabem que não sabem, apenas tentam. Os laboratórios enlouqueceram, não dão conta de fabricar os remédios que dizem podem salvar vidas. Os preços triplicaram. Estão bilionários. Ah! As vacinas, nossa única salvação, mas quando...? São seguras?... é para dezembro ou janeiro... eh! *"mais algumas, eu não tomo..."* E a Torre, lá de cima, desesperada, percorre os céus com seus moderníssimos holofotes à espera de visualizar uma solução viável.

Em meio ao pandemônio que estamos vivendo, a pandemia vai fazendo, silenciosamente, sua estrada, num duplo movimento, ela segue com picos altos e baixos com leves sinais de entrar em férias ou de definitivamente se aposentar, e, concomitantemente, algumas pessoas e grupos que têm ouvidos para ouvir, olhos para ver, escutaram os gritos dos oprimidos, dos que têm esperança e viram a possibilidade de cuidados, de ações que possam aliviar a dor, o medo e criar esperança de, lendo, diferentemente o que está acontecendo, oferecerem uma compreensão que nos podem preparar para esperar melhores dias.

É um grupo de caminhantes, acostumados às trilhas do deserto, são Gestalt-terapeutas, trabalham com evidências que o aqui-agora lhes oferece, apenas marcham, caminham, não avançam, de mãos dadas com o outro que mora neles e irmãos do outro que mora no outro. São silenciosos, escutam, veem, sentem, focam, esperam, aprenderam a esperar. Trabalham com a evidência de um campo de presença que se abre diante deles, veem, aprenderam a ver, a ouvir, a fazer o instante acontecer. Não curam, cuidam. Não invadem, ajustam, de olho no lá fora que mora no outro à frente deles, se auto-eco-regulam, buscam a melhor forma, são éticos, violência psicológica, emocional, jamais, a homeostase cósmica habita a alma e o coração deles, são caminhantes da paz, da harmonia, árvores que oferecem sombra a todos que se sentem cansados e esperam um pouco de descanso, oferecem água a quem tem sede, colo a quem não se aguenta mais.

– Como é seu nome?

– Não tenho nome, sou Gestalt-terapeuta.

Quando se en-carna a epochê, perde-se o nome, fica o sobrenome.

O corona vírus se meteu em tudo: desorganizou nossa rotina, criou um mundo online, nos impede de um acolhimento social à quem tem fome e sede e está perdido, colocou-nos, no rosto, uma máscara e nos proibiu de um abraço gostoso, confundiu diagnósticos clínicos já consolidados, tornou-nos vulneráveis pela incerteza do *que*, *como* e do *para que* das coisas, colocou-nos dentro de casa, embora nos permita olhar pela janela e ver o mundo lá fora e ter saudades dele. O vírus não fala, ele faz, às vezes, avisa. Ele é frio, impassível, se deixa tocar, até ser morto. Com ele aprendemos muitas coisas, ou talvez, voltamos às práticas que já sabíamos: que a família existe e é nosso suporte, que higiene faz bem à saúde e nos protege, que o sol e a vitamina D são fatores reais de imunidade, que criamos um mundo de inutilidades que hoje foram substituídos por um mundo online, simples, econômico, fácil.

Sensível, entretanto, a toda esta situação que estamos vivendo, a Associação Brasileira de Gestalt-terapia (ABG) nos propõe a seguinte reflexão:

"O cenário de surgimento da pandemia do Corona vírus implicou em uma série de mudanças que vêm convocando os Gestalt-terapeutas a movimentos de ajustamento criador com vistas a cumprir seu papel fundamental no acolhimento de pessoas e grupos nesse campo bio-psi-sócio-espiritual em ebulição. Como lidar com os atendimentos online?_Como abrir mão do contato físico, do corpo vivo, na terapia? Como lidar com os ambientes com pouca ou nenhuma privacidade? Quais as implicações dessa pandemia na saúde? Que lugares estão reservados às pessoas em vulnerabilidade? Quais as dimensões políticas da pandemia e os reflexos na saúde?

A ABG, sintonizada com o movimento que surgiu nesse momento de troca de saberes e experiências via apresentações online, promoveu lives na rede social instagram, instaurando um espaço de experiências e reflexões por parte de Gestalt-terapeutas, reconhecidamente atuantes e experientes, em sua maior parte formadores e supervisores. Esse espaço-tempo se transformou em um campo fértil de encontros e criação, incentivando a produção e difusão de saberes em nossa perspectiva clínica.

Dito isso, a ABG propôs que essas apresentações fossem transformadas em textos escritos que tivessem maior durabilidade e possibilidade de expansão, contribuindo com o desenvolvimento da abordagem.

A publicação tem como objetivo geral "Sistematizar em formato escrito as reflexões acerca da situação de pandemia trazidas no contexto das lives da ABG, contribuindo com o desenvolvimento do corpo teórico-prático da Gestalt-terapia brasileira", e como objetivos específicos:

a) apresentar de forma sistematizada relatos de práticas clínicas em Gestalt-terapia na situação de pandemia;

b) discutir a situação da pandemia em suas dimensões sócio-políticas e os reflexos na saúde e adoecimento;

c) trazer reflexões teóricas que contribuam para o desenvolvimento da Gestalt-terapia do ponto de vista da transformação que vimos experienciando, garantindo a pluralidade de perspectivas e gerando uma polifonia".

Caro leitor, cara leitora, a pandemia nos tirou de estradas já consolidadas, de certezas e rumos, até então, inquestionáveis, porque colocou à nossa frente evidências também inquestionáveis. Dor, medo, incertezas, morte se tornaram presentes nos nosso quotidiano e, apesar de serem partes de nossa hominização e de nossa humanização, deixamos que passassem ao nosso lado, como se nada tivessem a ver conosco. Estamos, estávamos perdidos.

A ABG está trazendo de volta, a partir de um outro olhar, o que está acontecendo. Ignorar nossas circunstâncias é o caminho mais curto para esquecer verdades que nos incomodam e fazer com que elas, mais facilmente, venham, de novo, ao nosso encontro. A ABG, atenta às nossas necessidades de encontrar respostas e sem jogar fora possíveis ensinamentos que o Covid-19 nos tem trazido, oferece à Comunidade Brasileira um e-book, fruto da competência, solicitude e amor de um grupo de Gestalt-terapeutas. São nossas respostas, atalhos que podem ajudar você a encontrar uma estrada e fazer o seu percurso, porque, se é verdade que a estrada se faz caminhando, com certeza ela constrói o caminhante.

Muito Obrigado.

Jorge Ponciano Ribeiro
Presidente da ABG

1. REFLEXÕES GESTÁLTICAS SOBRE TRAUMAS EM TEMPO DE PANDEMIA

Maria Alice Queiroz de Brito (Lika Queiroz)

Resumo

Esse capítulo visa discutir como a pandemia, tecnicamente um quadro de emergência, tem um impacto traumático nos indivíduos e coletividade. A partir da discussão do conceito de continuidade, desenvolvido pelo Prof. Dr. Limon Aharonson, a autora traz uma concepção da Gestalt-terapia sobre os vários tipos de quebra da continuidade vivenciados na pandemia. São discutidos os conceitos de trauma de choque coletivo, trauma vicário, além de se introduzir o conceito de trauma da gota d'água, refletindo-se como essas interrupções de contato estão sendo experienciadas nesse contexto. A autora faz também uma breve reflexão sobre os ajustamentos criativos que estão sendo descobertos no período pandêmico, assim como um alerta relativo à pósvenção, além de trazer alguns aspectos a serem considerados no tratamento dos traumas.

Abstract

This chapter aims to discuss how the pandemic, technically called an emergency, has a traumatic impact on individuals and the community. The author discusses the concept of continuity, developed by Prof. Dr. Limon Aharonson, and brings the conception of Gestalt-therapy about the various types of the break of continuity experienced in the pandemic. In this chapter the concepts of collective shock trauma, vicarious trauma are presented and it is introduced the concept of "a drop of water" trauma, reflecting how these contact interruptions are being experienced in this context. The author also makes a brief reflection on the creative adjustments that were discovered in the pandemic period, as well as an alert regarding post-intervention. It is also introduced some aspects to be considered in the treatment of trauma.

Resumen

Este capítulo tiene como objetivo discutir cómo la pandemia, técnicamente una situación de emergencia, tiene un impacto traumático en las personas y la comunidad. A partir de la discusión del concepto de continuidad, desarrollada por el Prof. El Dr. Limon Aharonson, el autor aporta una concepción de la terapia Gestalt sobre los diversos tipos de ruptura de continuidad experimentados en la pandemia. Se discuten los conceptos de trauma de choque colectivo, trauma indirecto, además de introducir el concepto de trauma de gota de agua, reflejando cómo estas interrupciones de contacto se están viviendo en este contexto. El autor también hace una breve reflexión sobre los ajustes creativos que se están descubriendo en el período pandémico, así como una alerta sobre la pos intervención, además de traer algunos aspectos a considerar en el tratamiento del trauma.

Quem vai pagar a conta? Quem vai contar os corpos? Quem vai catar os cacos dos corações? Quem vai apagar as recordações?

(Trecho da canção Cabo, Luedji Luna).

A vida nos confronta todo o tempo com situações novas, situações de susto, pequenas ameaças que nos mobilizam, mas não, necessariamente, essas situações vão se configurar como traumáticas, embora ativem, no momento, o sistema nervoso autônomo. Essa ativação está dentro do que Perls, Hefferline & Goodman (1951/1997) chamaram de *emergência segura*; passada a situação, a excitação fisiológica e emocional, que foi gerada, é automaticamente assimilada pelo mecanismo de autorregulação organísmica e a homeostase é recuperada. Quando a situação é em um nível de intensidade que ultrapassa a emergência segura, o indivíduo ou grupo não tem o suporte interno necessário para integrá-la, ultrapassa essa auto regulação e se configura como uma situação traumática (Brito, 2018, 2019). O trauma altera nossa bioquímica cerebral, ativa mudanças hormonais, aumenta a produção de adrenalina, cortisol e opioides; afeta o nosso sistema nervoso, ativando nossa capacidade de autodefesa, ajustamentos criativos de sobrevivência, criando situações inacabadas, interrupções de contato. Gera um impacto não só fisiológico, como também emocional e cognitivo, interferindo com as relações de campo organismo/meio.

Quando uma situação de trauma atinge um grande número de pessoas, falamos de trauma coletivo; desastres e emergências são considerados traumas coletivos, ou seja, situações súbitas para a qual a coletividade não está preparada, a priori, para poder lidar. Essa situação súbita que é profundamente

ameaçadora, desestruturante, "grande demais para que nosso sistema nervoso o compreenda e assimile" (Ross, 2014, p. 23) é tecnicamente chamada de trauma de choque.

E o que acontece com o que estamos vivendo?

A pandemia é um quadro de emergência, considerando a definição de emergência da Organização Pan Americana de Saúde,

> [...] situação catastrófica ou desastre que se produz por um evento natural, acidente tecnológico ou diretamente provocado pelo homem em que se vê ameaçada a vida das pessoas ou sua integridade física ou se produzem mortes, lesões, destruição e perdas materiais, assim como sofrimento humano. Em geral, sobrecarregam os recursos locais, que se tornam insuficientes, ameaçando a segurança e o funcionamento normal da comunidade (OPAS, 2002, p. 9).

Podemos então dizer que estamos vivendo um trauma de choque coletivo. Vale ressaltar que, mesmo em um contexto de trauma coletivo, para a Gestalt-terapia a experiência traumática é subjetiva, individual. "Qualquer percepção, qualquer visão das coisas é uma interpretação do campo, com os vários ajustamentos que se seguem, por uma lógica subjetiva, a partir desta interpretação" (Wheeler, 1991, p. 39).[1]

A pandemia parece, entretanto, ser um tipo de emergência muito específico, diferente de, por exemplo, um tsunami, um incêndio, uma inundação. Olhamos em volta e pensamos, "está certo, as pessoas estão morrendo, mas a grande parte da população brasileira está viva, as pessoas estão dormindo, cuidando das tarefas domésticas, trabalhando, embora em casa..." então como podemos caracterizar a pandemia como um desastre, uma emergência? Acho que esse é um ponto importante para refletirmos, e que me levou a desenvolver o conceito de "*trauma da gota d'agua*". Uma gotinha de água que toca a sua testa não incomoda, mas, se aquela gota de água cai continuamente, tocando, tocando, vira uma tortura, enlouquece, tortura essa que foi usada na época da ditadura. O trauma da gota d'agua são situações que em si não se constituem como traumáticas, mas a contínua exposição às mesmas ou à um mesmo padrão de situações mina as defesas e tornam-se uma situação ou contexto traumático. Em outras palavras, acontece algo, a pessoa se ajusta criativamente, recupera a homeostase, entretanto vem outra situação, outro ajustamento, as situações vão se sucedendo e se vai ficando fragilizado até que chega uma hora em que a corda se arrebenta. Isso é o que estamos passando.

---

1 Tradução da autora.

Para entendermos melhor as especificidades traumáticas da pandemia, é importante falarmos sobre a quebra da continuidade. Segundo o Prof. Dr. Limon Aharonson (2020), professor da Ben-Gurion University of the Negev, em Israel, especialista em emergências e desastres, uma das características dessas situações, é a quebra da continuidade, e isso dialoga muito com o que estamos experienciando agora na pandemia, como veremos mais adiante. E o que seria essa quebra de continuidade? Enquanto Gestalt-terapeutas falamos que o devir é uma incógnita, da ordem do mistério, só sabemos da existência que acontece no aqui-agora; mas essa é uma compreensão teórica, porque, no nosso vivido, vivemos na ilusão do controle, na ilusão da continuidade. Como colocou Prof. Aharonson (2020) no seu curso sobre *Resilience, the art of coping with disasters,* "humanos gostam de estar no controle, que ontem irá predizer o amanhã. Fazemos isso através do que é chamado de Continuidades."[2] Vivemos quatro continuidades:

a) Continuidade cognitiva – que nos ajuda a compreender, a dar sentido às coisas. Aprendemos pela experiência, criamos todo um significado de vida, do cotidiano, construímos uma rotina. Essa construção de uma compreensão de significados facilita nossa vida, nossa autorregulação. Recordo o poema "Buscando o sentido" do Paulo Leminski,

> O sentido, acho, é a entidade mais misteriosa do universo.
> Relação, não coisa, entre a consciência, a vivência e as coisas e os eventos.
> O sentido dos gestos. O sentido dos produtos. O sentido do ato de existir.
> Me recuso (sic) a viver num mundo sem sentido.
> Estes anseios/ensaios são incursões em busca do sentido.
> Por isso o próprio da natureza do sentido: ele não existe nas coisas, tem que ser buscado,
> numa busca que é sua própria fundação.
> Só buscar o sentido faz, realmente, sentido.
> Tirando isso, não tem sentido.

b) Continuidade de papeis – ao longo da vida assumimos diversos papeis, seja no contexto familiar, social, profissional, papeis que nos são atribuídos ou que já nascemos nesta condição.

c) Continuidade social, interpessoal – somos seres sociais, vivemos em grupo, no nosso dia a dia, encontramos com tanta frequência as mesmas pessoas, familiares, amigos, colegas, que essa continuidade social nos traz a impressão que, como coloca Aharonson (2020), nos assegura que o ontem prediz o amanhã.

d) Continuidade histórica e pessoal – essa continuidade que, como nós Gestalt-terapeutas diríamos, é da função *self* como personalidade,

2 Tradução da autora.

> Sou eu como me percebo, como sou, como a estruturação está afetando o meu senso de dominar as situações dadas agora e como ela continuará a afetar esse senso. É também sobre como quero ser visto. Sou eu como prefiro me definir, me descrever, me apresentar e como isso influencia minhas interações com o ambiente e o que posso estar *aware,* me arriscar. Personalidade sou eu ao olhar para mim mesmo, pensar sobre mim mesmo, o 'eu que gosto de apresentar aos outros. Também sou eu quem faz construções baseadas no que tenho experienciado até agora e em minhas crenças, suposições, construções (Wollands, 2018, p. 142).

Qual meu sentido de vida, meus valores? O meu jeito de ser, coisas que são de certa forma bastante constantes.

Embora tenhamos mudanças nessas quatro continuidades, nos esforçamos para manter uma estabilidade para que possamos nos sentir seguros. Como nos falam Perls, Hefferline & Goodman (1951/1997) " a realidade é uma passagem do passado para o futuro: isto é o que existe, e é disso que o *self* tem consciência, é isso que descobre e inventa" (p. 209), nosso aqui-agora integra nossa experiência do passado e nos permite nos lançarmos para o devir. As crises, principalmente as coletivas, tendem a quebrar essas continuidades, e como nesse pandemônio, como diz o meu amado Jorge, estamos nos "descontinuando"?

Nossas rotinas diárias, regras que sempre pautaram nossas vidas, que tínhamos como base para dar significado e sentido ao nosso vivido não funcionam mais, estamos em uma ordem que não é a habitual. E isso é um paradoxo, porque, pelo tempo que estamos nessa quarentena, já estamos vivendo uma nova rotina, só que, como é uma rotina que não foi internalizada, continua sendo uma quebra da continuidade cognitiva, trazendo uma sensação de "falsa segurança", como diz uma cliente, "porque não se tem garantia que a rotina das máscaras, da lavação das coisas do mercado, do sapato, das roupas, garanta uma proteção" estamos nos "descontinuando". E a "mesmice", o todo dia igual, tão bem descrito por Barbery (2008) abaixo, traz uma tristeza profunda, perda do sentido da existência.

> Ele se levanta, tem consciência de ensaboar no chuveiro um corpo, cuja existência é sem fundamento, de engolir o pão com manteiga inexistente, de enfiar roupas que são como parênteses vazios, ir para o escritório e pegar um gato. Pouco se lhe dá que esse gato exista ou não exista... (p. 63).

Uma outra questão que está sendo muito discutida agora, na pandemia, é a quebra da continuidade dos papeis. Tenho acompanhado clientes que estão em um stress muito grande, com medo da perda do emprego, por outro lado clientes que também estão em um quadro de stress, porque estão tendo que

demitir funcionários nas empresas. Não apenas a perda do papel profissional, como também papeis estão sendo redefinidos. Tenho acompanhado a dificuldade de vários professores que tiveram que se adaptar a uma nova didática com as aulas assíncronas e síncronas; psicoterapeutas que nunca haviam utilizado a modalidade online para seus atendimentos tendo que aprender como manejar as plataformas virtuais, lidar com uma tecnologia que não estavam habituados. Quantos de nós, Gestalt-terapeutas, não estamos podendo acompanhar determinados clientes que não aceitaram ser atendidos on-line por não se adaptarem a essa modalidade? Embora seja uma questão delicada, isso impactou na nossa sustentabilidade, muitos de nós somos autônomos. Muitos autônomos estão sem poder exercer o seu papel profissional, os ambulantes, guardadores de carros e flanelinhas, donos de pequenos pontos de lanche, e tantos outros que estão com a sua sobrevivência ameaçada. E isso tem um sentido mais profundo do que só a questão da sustentabilidade econômica, porque uma parte da nossa identidade é construída pela nossa identidade profissional, e muitos de nós não sabemos como e quando isso será retomado, em qual contexto, uma quebra da continuidade identitária.

E como está sendo construída a dinâmica interpessoal dentro desse contexto de pandemia? Como seres de relação, seres do e no mundo, estamos vivendo uma quebra da continuidade social, interpessoal. Embora a nova geração já esteja bastante "virtualizada", todavia vivemos em um tempo onde as relações ainda são basicamente presenciais. Como fica esse contato onde os corpos não podem se tocar, onde a nossa expressão corporal está restringida? Como tão bem coloca Adélia Prado (1991)[3], "Um corpo quer o outro corpo, uma alma quer outra alma e seu corpo. Este excesso de realidade me confunde" (p. 391). A falta de contato físico, a privação do toque são uma ausência de nutrição afetiva, podendo gerar um sentimento de solidão profunda, de desamparo, podendo levar à depressão, até ao suicídio. A outra polaridade, que também está sendo vivida, é a exacerbação da convivência de quem está vinte e quatro horas por dia confinados, juntos em um espaço, muitas vezes, pequeno, sem um momento para si. Esse excesso de contato, que vem gerando um aumento das crises conjugais, da violência doméstica, é muito diferente de estar em uma convivência diária em casa, quando se sai para trabalhar ou realizar outra atividade qualquer. Como lidar com essa quebra da continuidade social, interpessoal, onde a necessidade da presença física, do abraço, é significada como ameaçadora? Isso me lembra uma fala do Joel Latner (1993)

3 Poema começado do fim.

> Nós nos cercamos de proteção contra o exterior hostil, como carroças sob um ataque de índios. O que está fora da nossa fronteira é opressivo e hostil. Contato e retirada não se movem mais fluidamente de um para o outro. Agora nós fazemos contato e esperamos ou nos retiramos para o isolamento. O contato é severamente diminuído, a excitação é evitada, e nos tratamos como objetos de ameaça a serem manipulados e dominados (p. 108).[4]

E, finalmente, o outro ponto de continuidade que foi quebrado na pandemia é a continuidade pessoal, histórica, o que sou, o meu sentido de vida, como me percebo, meus valores, tudo isso está sendo remexido. É uma gestalt que está sendo desmanchada e ainda não criamos uma nova configuração, uma nova gestalt ainda não foi formada, porque, quando uma gestalt se desmancha, leva um tempo para o campo se reacomodar. Nós ainda estamos vivendo o processo de mudança, um horizonte de futuro incerto, a cada momento vem uma coisa nova.

> Eu vou andando pelo mundo como posso
> E me refaço em cada passo dado
> Eu faço o que devo, e acho
> Não me encaixo em nada...[5]

Quando não há o espaço para a acomodação, isso gera um nível de stress psíquico muito grande. Nas palavras de uma cliente, "um susto, senti-me olhando para os lados, perdida, sem saber de mim mesma".

Na verdade, na pandemia todos nós somos vítimas, a pessoa que foi contaminada, a família que está isolada, as pessoas que tiveram contato com alguém e que estão em pânico, porque não sabem se pegaram o Corona vírus ou não, as pessoas que são do quadro de risco, as que perderam o emprego, as que estão ameaçadas na sua estabilidade profissional, os que estão em uma situação de vulnerabilidade social e que não estão sendo assistidos.

São vítimas aquelas que foram a óbito e que a família não pode estar lá e se despedir, *gestalten* que ficam abertas, situações inacabadas que trazem um impacto enorme nas suas vidas, porque uma das coisas fundamentais para a elaboração do luto é se ter o espaço para que se possa despedir do ente querido... vazio pungentemente colocado na poesia de Manoel de Barros (2015).

> Quando meu avô morreu caiu um silêncio concreto sobre nós.
> Era uma barra de silêncio!
> Eu perguntava então a meu pai:

---

4 Tradução da autora
5 Trecho da canção Acalanto, de Luedji Luna.

> Pai, quando o Vô morreu a solidão ficou destampada?
> Como um pedaço de mosca no chão
> Não é uma solidão destampada? (p. 65).

São vítimas os que estão confinados em casa e aqueles que, por sua profissão, estão na linha de frente se expondo ao perigo do contágio, os profissionais da atenção básica, da atenção primária em saúde, dos hospitais e postos de saúde, tendo que lidar com a falta de coisas básicas como máscaras e outros equipamentos de segurança (EPIs), falta de apoio institucional, com uma equipe insuficiente para dar conta da demanda gerando uma sobrecarga de trabalho, sem falar da impotência frente a situações concretas de desamparo, de descaso, da impossibilidade de toda um população em condições de vulnerabilidade social de acessar o mínimo de condições de higiene, proteção básica, fruto de toda uma necropolítica, ou seja, um acúmulo de situações que vão levando a uma vulnerabilidade física e emocional., provocando quadros de ansiedade, Burn out.

Falar em vulnerabilidade emocional nos leva a outro aspecto, o confronto com a própria fragilidade. Somos gente tratando de gente, todos vivenciando um mesmo contexto, onde o que o cliente, paciente ou usuário nos traz, nos atravessa, nos espelha, pois, a afetação é uma dinâmica natural do inter-humano, tão bem expressa no poema Contranarciso de Paulo Leminski

em mim
eu vejo o outro
e outro
e outro
enfim dezenas
trens passando
vagões cheios de gente
centenas
o outro
que há em mim é você,
você
e você
assim como
eu estou em você
eu estou nele,
em nós
e só quando
estamos em nós
estamos em paz
mesmo que estejamos a sós.

Um aspecto discutido nos contextos de emergência, é a mobilização emocional enfrentada pelos profissionais que lidam diretamente com esse contexto e suas vítimas, porque é um nível avassalador de sofrimento psíquico, que pode gerar o que tecnicamente chamamos de trauma vicário, reações de stress pós-traumático do profissional, como resultado do escutar o vivido dos seus clientes ou da interação direta com os sobreviventes dessas situações, uma experiência inevitável de contágio emocional, de confluência (Courtois & Ford, 2016).

Quando afirmo que todos somos vítimas, estou também me referindo ao sofrimento provocado pelo avassalamento das mídias, das redes sociais. O acúmulo de esclarecimentos, as mensagens contraditórias, a incerteza do que é real e o que é *fake news*, tudo isso aumenta a sensação de vulnerabilidade e vem desencadeando quadros de irritabilidade, pânico, TAG, TOC.

Como bem nos coloca Beatriz Cardella (2017), “estamos todos, de certa maneira, desalojados, esquecidos das raízes, da origem, desabrigados, impossibilitados de habitar e encontrar lugar entre os outros” (p. 28). Continuamente ameaçados de diversas formas pela pandemia, experienciamos uma sobre ativação do sistema nervoso autônomo, principalmente do sistema simpático, interferindo com os ajustamentos criativos neurológicos para a recuperação do stress e consequente homeostase; o cérebro reptiliano e o límbico ficam em um constante estado de ativação assumindo o controle momentaneamente sobre o néocortex, continuando a desencadear reações de defesa, de sobressalto, mesmo quando objetivamente não há razão para tal, um modo de funcionamento de self como Id, absolutamente irrefletido, autonômico. Fico lembrando de clientes que me dizem, “Lika, eu sei que estou protegida, eu sei que tomei todos os cuidados necessários...”, “Eu entendo, eu entendo que não é para estar assim, mas eu não consigo...” e que estão entrando em um quadro de pânico. Ou seja, quando se está sobre ativado a relação com a realidade fica alterada, e não estou apenas me referindo às experiências continuadas do trauma da gota d’agua, mas também a gestos, movimentos, falas, atividades, cenas, situações que estão sendo vivenciadas no cotidiano, tecnicamente referidas como gatilhos, que estão ativando situações inacabadas, *gestalten* abertas do fundo de vividos das pessoas. O ter que fazer os serviços de casa, ativando memórias da criança exausta, que não podia quase brincar porque tinha que fazer os trabalhos domésticos; ou a quarentena, o “ter que ficar trancada em casa”, trazendo um desespero da criança que não podia sair para brincar na rua com outras crianças e ficava olhando, desejosa, pela janela. O risco do adoecimento, da hospitalização, trazendo à tona co-dados de experiências traumáticas de doenças e internações; a sensação de se estar em um ambiente ameaçador resgatando pavores de violências vividas; sentimentos de solidão, exclusão ativando traumas transgeracionais.

Por um outro lado, a pandemia vem trazendo algo de certa forma positivo. As pessoas que têm possibilidade, importante de ser enfatizado para não entrarmos em um pensamento alienado nem alienante, estão se permitindo experimentar coisas novas, diferentes, criando outras possibilidades nas suas vidas. Tenho clientes que estão aprendendo a dançar, a fazer origamis, que perderam o emprego e descobriram novas formas de sustentabilidade fazendo coisas online, clientes que descobriram o prazer de cozinhar e estão buscando receitas para criarem pratos com o que têm em casa. "Estando o campo, tanto organismo como meio, em um contínuo processo de transformação, sob pressões e condições de vida constantemente mutáveis, o processo autorregulador necessita de *awareness* da situação e a descoberta de estratégias adaptativas" (Mendonça, 2007, p. 21). Isso é resiliência, a habilidade para se lidar com situações que, apesar de impactarem o funcionamento normal da vida, permitem que se siga em frente do jeito que seja possível, a continuar a existir da forma que seja aceitável para si, mesmo que não da mesma maneira de antes, porque o campo se moveu, é uma nova gestalt (Griffin, 2020).

Acho, porém, que não podemos perder de vista que essa é a realidade de um escopo pequeno da grande população, não podemos romantizar a quarentena, porque existem várias quarentenas. O índice de violência doméstica aumentou muito, o desamparo e a vulnerabilidade dos moradores de rua, dos indígenas, da população que vive em condições precárias de subsistência, cuja maioria é negra, está muito grave. São dois pesos e duas medidas. Temos uma realidade dessa situação de isolamento social para quem tem uma condição econômica e estrutural favorecida, e outra muito diferente para quem não tem essa mesma condição.

Quando sairmos da pandemia, o mundo vai ser outro, e não sabemos como vai ser. Embora falemos que cada momento é único, entretanto, por causa dessa nossa ilusão de continuidade, vivemos o momento seguinte como se fosse o mesmo, o conhecido, não nos apropriando muito do que mudou. Quando acontece algo como o que estamos vivendo, onde fica gritante a mudança, vamos ter que criar novos ajustamentos para lidar com esse novo que mal vislumbramos. Penso que já estamos experimentando uma ressignificação de valores porque, frente à sobrevivência, quando a questão da vida e da morte se torna figura, tudo o mais vira fundo, e não sabemos o que vai retornar a ser figura, e como vai retornar. Espero que as camadas sociais mais favorecidas tenham ressignificado sua relação com o consumo, que o espírito capitalista seja redimensionado.

Nós, Gestalt-terapeutas, temos que começar a nos preparar para quando tudo isso terminar, porque o resíduo de tudo o que foi vivido vai permanecer, mesmo após essa situação de pandemia estar sob controle. Estamos falando

de pós-venção. Sabemos que o nível de stress rebaixa o sistema imunológico, provavelmente as pessoas vão adoecer mais, física e psicologicamente. O acúmulo das tensões vividas vai começar a estourar, os sintomas psicológicos vão continuar aparecendo por um longo tempo. Precisamos pensar em ações mais coletivas, como é que vamos poder ampliar o escopo da nossa capacidade de assistência. A demanda para atendimento psicológico já vem aumentando bastante, imaginem o que vai acontecer pós-pandemia, porque o vírus não irá embora, estará apenas sob controle, pelo menos é o que esperamos.

Pensando em aspectos a serem considerados no lidar com traumas, a primeira coisa é a escuta, por isso, antes de mais nada, se vai buscar saber quais são os recursos de segurança para aquela pessoa ou daquele coletivo, porque o primeiro nível de trabalho é o desenvolvimento do suporte interno para que, ao se começar a adentrar nas situações traumáticas não se corra o risco de retraumatizar o cliente. Daí é preciso escutar para se saber como aquela pessoa está vulnerável; fazendo o *epochè,* vou buscar o que é a vulnerabilidade específica daquela pessoa ou daquele coletivo, em que nível foram afetados na sua segurança; se não vejo sua vulnerabilidade, como vou saber o que precisa ser trabalhado em termos de suporte interno? Essa é a primeira questão, pois é a partir dessa compreensão que se vai poder ver o que é que pode ser feito para trabalhar aquele trauma. Utilizando-se da gradação entre o contato com o recurso e o ir acessando a(s) cena(s) traumática(s), se vai delicadamente descascando as camadas da cebola, sempre respeitando o ritmo e o limite das fronteiras de contato do cliente. É fundamental se observar a linguagem corporal do cliente.

Muito importante no trabalho com traumas são os recursos da respiração, do enraizamento, o trabalho com metáforas, técnicas de relaxamento, recursos artísticos, entre outros. Existem trabalhos específicos de respiração que fazem uma ativação neurofisiológica do sistema nervoso parassimpático que vai ajudar a desativar o estado de alerta provocado pela sobre ativação do sistema nervoso simpático. Técnicas específicas de enraizamento que irão ajudar no desenvolvimento do suporte interno, a *awareness* dos apoios físicos, da sustentação física, ajudam o cliente a ir se conectando com sua sustentação emocional, lembrando que, para se trabalhar com uma pessoa traumatizada, faz-se mister entender sua vulnerabilidade singular e única. Outro recurso importante é a geração de rotinas, para facilitar a reconstrução da sensação de continuidade.

Outro aspecto, que é característico do trabalho com situações de emergência, é ver com os clientes como podem aumentar seus apoios relacionais. Tem sido muito delicado, durante a pandemia, acompanhar pessoas, psicoterápica e indiretamente através de supervisão, que estão tão avassaladas, sobrecarregadas, que não estão aguentando entrar em contato com ninguém,

seja por whats app ou outro recurso. Não estão aguentando mais ver notícias, e o contato com as redes sociais estão carregados das mesmas. Vamos precisar de ajudar essas pessoas a se esvaziarem e a ver qual tipo de apoio relacional lhes seja possível. O que é viável para o cliente? Como ele está lidando com suas fronteiras de contato? Onde está a fronteira que lhe é confortável?

Quero comentar também o cuidado que se deve ter ao trabalhar com pessoas que estão defletindo a realidade e que a estão vivenciando como um ajustamento criativo de proteção. Dizem que o fazem, porque não dão conta de entrar em contato com a situação, pois isto representa uma ameaça tão grande que precisam defletir. São micro passos a serem trabalhados para se ir desenvolvendo um suporte que lhes ajude a "enxergar" o que está acontecendo ou o que aconteceu, lembrando sempre do cuidado ao ritmo do cliente. Precisamos ajudá-los a descobrir ajustamentos novos e criativos dentro da sua realidade a partir dos seus significados, sem, de novo, não nos esquecermos do respeito à sua alteridade.

Finalizando, desejo que as experiências da pandemia nos tragam um aprendizado de novos valores, que desenvolvamos uma consciência social, uma consciência do impacto das nossas ações sobre o outro e sobre o planeta e que, em algum momento, nos lembremos de que somos Gestalt-terapeutas, que estamos no mesmo barco, que nenhum de nós se salvará sozinho e que possamos nos olhar, amorosamente, como irmãos e dizer "somos um".

UBUNTU[6]

Referências

Aharonson, L. (2020). [Curso online] *Resilience: the art of coping with disasters*. Promovido pela University of the Negev, Israel, em parceria com a Harvard University, maio/julho 2020.

Barbery, M. (2008). *A elegância do ouriço.* Companhia das Letras.

Barros, M. de (2015). *Menino do mato.* Objetiva.

Brito, M. A. Q. (2018). *Trabalhando traumas em Gestalt-terapia.* (Conferência proferida no XVI Encontro Nacional de Gestalt-terapia e XIII Congresso Brasileiro da Abordagem Gestáltica, Curitiba, Paraná, 20 de julho de 2018).

6 Termo antigo da região Sul Africana, originado na língua Zulu, *significando "Sou o que sou pelo que nós somos"*.

Brito, M. A. Q. (2019). Um olhar da Gestalt-terapia em intervenções de situações de emergência e desastre. In Cardoso, C. L.; Giovanetti, J. P. (Orgs) *Sofrimento humano e cuidado terapêutico* (pp. 129-147). Artesâ Editora.

Cardella, B. H. P. (2017). *De volta para casa.* Gráfica Foca.

Courtois, C.A. & Ford, J. D. (2016). *Treatment of complex trauma: a sequenced, relationship-based approach.* the Guilford Press.

Griffin, R. (2020). [Curso online] *Resilience: the art of coping with disasters*. (Promovido pela University of the Negev, Israel, em parceria com a Harvard University, maio/julho 2020).

Latner, J. (1973). *The Gestalt-therapy book.* Julian Press.

Leminski, P. (2020). https://poetisarte.com/autores/paulo-leminski/buscando-o-sentido/

Leminski, P. (2020). https://www.pensador.com/frase/ODg4Mjgw/

Organização Pan-Americana de la Salud – OPAS. (2002). *Proteción de la salud mental en situaciones de desastres y emergências.* Manuales y Guias sobre Desastres n. 1. OPAS.

Mendonça, M. M. (2007). Ajustamento criativo. In D'Acri, G., Lima, P. & Orgler, S. *Dicionário de Gestalt-terapia: Gestaltês.* Summus.

Perls, F. S., Hefferline, R. & Goodman, P. (1951/1997). *Gestalt-terapia.* Summus.

Prado, A. (1991). *Poesias Reunidas*. Siciliano.

Ross, G. (2014). *Do trauma à cura.* Summus.

Wheeler, G. (1991). *Gestalt reconsidered: a new approach to contact and resistence.* Gardner Press

Wollants, G. (2018) *Self* da situação. In Robine, J. (Org). *Self: uma polifonia de Gestalt-terapeutas contemporâneos.* 135-145. Escuta.

2. RELAÇÕES FAMILIARES EM TEMPOS DE PANDEMIA

Parte 1 – A reconfiguração da família como um suporte ao agora insustentável

Luciane Patrícia Yano

Resumo

Este artigo surgiu no contexto da pandemia de Covid-19 e sua configuração foi orientada para orientar a Live da Associação Brasileira de Gestalt-terapia – ABG ocorrida no dia 24 de abril de 2020, via mídia social Instagram. A mim, a missão de falar, juntamente com a Gestalt-terapeuta Sâmia Gomes, sobre as relações familiares em tempos de pandemia. Escolhi destacar três pontos sobre as relações familiares: o contexto atual sobre as famílias na situação de pandemia, as possíveis interrupções de contato vivenciadas nas relações familiares e, a reconfiguração da família como um suporte ao agora insustentável, como nomeado esta parte I deste capítulo.

Resumen

La pandemia de Covid-19, sea por aislamiento o por una ruptura de la rutina, afectó nuestros sistemas relacionales. Pensando en los sistemas íntimos o las relaciones familiares en tiempos de pandemia, este artículo destacará tres puntos sobre las relaciones familiares: el contexto actual de las familias en una situación pandémica, las posibles interrupciones del contacto experimentado en las relaciones familiares y la reconfiguración de la familia como apoyo a esto ahora insostenible. Este trabajo surgió en el contexto de la pandemia Covid-19 y su configuración fue diseñada para orientar la Live de la Asociación Brasileña de Gestalt terapia - ABG, que se ocurrió en el 24 de abril de 2020, a través de la red social Instagram. De mi parte, la misión de hablar, junto a la Gestalt terapeuta Sâmia Gomes, sobre las relaciones familiares en tiempos de pandemia, como nominado a la parte I de este capítulo.

Introdução

Este artigo surgiu no contexto da pandemia de Covid-19 e sua configuração foi pensada para orientar a Live da Associação Brasileira de Gestalt-terapia – ABG ocorrida no dia 24 de abril de 2020, via mídia social Instagram. A mim, a missão de falar, juntamente com a Gestalt-terapeuta Sâmia Gomes, sobre as relações familiares em tempos de pandemia. Escolhi destacar três pontos sobre as relações familiares: o contexto atual sobre as famílias na situação de pandemia, as possíveis interrupções de contato vivenciadas nas relações familiares e, a reconfiguração da família como um suporte ao agora insustentável. Considerei o contexto pandêmico de "agora insustentável", considerando a ausência de suporte um fenômeno significativamente ansiogênico (Francesetti et al., 2014), caracterizando um momento de potencial aflição, em um campo de dor coletiva, de distanciamento físico e aproximação das famílias em razão do isolamento social.

O que está sendo dito sobre as relações familiares na pandemia?

Certamente, a pandemia alterou as relações humanas. Das problemáticas acessíveis nas mídias por exemplo, num artigo sobre relações familiares, de 27 de março de 2020 do *The New York Times*, os neologismos *Covidivórcio* e *Coronababies* são citados (Bilefsky & Yeginsu, 2020). Nas regiões afetadas significativamente pelo Covid-19 na espaços nos hotéis foram abertos para os/as que sofreram violência doméstica (Godin, 2020) sugerindo o aumento nos índices de divórcio e da violência doméstica, especialmente, o feminicídio. Referências científicas sobre o impacto da pandemia nas relações familiares estão sendo construídas enquanto atravessamos este vivido que nos é novo.

O Campo de incertezas suscita a ansiedade elevada, uma vez que a ansiedade está baseada na insegurança frente a ausência de suportes. É um tempo de dificuldade extrema, de desafios que exigem posturas de bondade e amor e que, ao mesmo tempo, a atenção para os déficits emocionais é potencialmente amplificada.

Uma comparação que faço sobre as relações familiares hoje é como acontece com quando pessoas de um sistema familiar são reunidas após um período de distanciamento geográfico, como acontece com imigrantes, militares dentre outros. Diante da Re-União as expectativas podem proporcionar frustrações, tédio e raiva. As conexões podem se desconectar.

A alteração da rotina familiar com o trabalho remoto, as crianças fora da escola, as dificuldades financeiras, a perda dos padrões relacionais e rotineiros e da liberdade nos direcionam ao enlutamento dos padrões anteriores. Nessa

alteridade, uma família encontra-se fisicamente mais unida, como não se fazia há tempos na história e, assim, a parentalidade é vivida de uma maneira inédita revelando, várias nuances de uma configuração familiar renovada, potencialmente, mas não necessariamente, saudável. É possível perceber o aumento da violência contra mulheres, crianças e animais. Os mais vulneráveis são os que assumem a carga da afetividade negativa em suas variadas formas.

A palavra relação expressa o estabelecimento da ligação entre as pessoas. Ocorre então uma religação neste momento entre as pessoas da família. Retornamos ao nosso espaço de pertencimento real ou potencial e podem emergir a tensão entre o EU (pessoa/parte) e o Nós (família/todo) – necessidades da parte e do todo.

Nessa relação, emergem expectativas que são projetadas em cada membro familiar e na família. O renascimento de uma nova rotina familiar e, a condição de ajustamento aflitivo será mais desafiadora, certamente, quanto mais rígida e controladora for a Gestalt familiar considerando os seus membros e seu funcionamento enquanto um sistema.

Uma expectativa é que a família seja provedora de proteção e afetividade: segurança, acolhimento, amorosidade e, encaramos os mitos sobre os conflitos – a de que a harmonia familiar é o normal, e não é bem assim! Falamos de saúde em Gestalt-terapia, como equilíbrio no movimento. Acolhemos a nossa vulnerabilidade e transitoriedade; escutamos *bem de pertinho*; isso vale também na relação familiar: o conflito indica a possibilidade de um novo ajustamento saudável.

É desafiador ainda pensar que, em situações de distresse prolongado habita uma tendência a se ver o negativo, as faltas e, a amplificar nossas defesas/interrupções: projetamos, introjetamos, defletimos, racionalizamos sobre o mundo e sobre nossa família também. Emergem disfunções transgeracionais, os padrões rígidos, repetitivos (que não foram escutados) de situações inacabadas no sistema familiar. O isolamento tende a escancarar as situações inacabadas nas duas dimensões: do Eu e do Nós – O que estava sendo, por exemplo, defletido, agora é convocado ao contato. A nível da dimensão Eu – os temores, os processos pessoais também tendem a emergir. Por exemplo, a suspensão de um projeto pessoal pode ser muito frustrante para um membro da família e, consequentemente, atuar na dinâmica familiar como um todo. A ideia da invulnerabilidade, uma defesa constantemente presente, pode alimentar essa rigidez.

Para que a família se torne um apoio é necessário reconhecer a dimensão do sentido da crise para a família – as dificuldades financeiras, as limitações de espaço na casa, a situação de um membro que adoece e torna o ambiente ansiogênico para os demais. As condições de trauma e aflição como essa que vivemos, impactam em nosso sistema de crenças: é preciso ver e/ou rever aquilo que pensamos e sentimos.

Felizmente, podemos compreender a crise como uma travessia e assim, identificar que há uma potência transformadora do Eu, do Nós e do mundo pós-eventos aflitivos como estamos vivendo – vou falar aqui a nível de Nós, a nível da Gestalt familiar.

Interrupções de contato e relações familiares

Assim como uma pessoa – o Eu, uma família – o Nós, se interrompe com funcionamentos excessivos em um ou mais estilos de contato: membros ou famílias com estilos projetivos lançam suas expectativas no outro. não há uma validação e sim uma crença de que o outro atenda às suas expectativas; nos estilos introjetivos tende-se a absorver as experiências no âmbito familiar e os membros agem de acordo com alguém eleito como autoridade para este fim. Os membros, atuando de maneira como é orientado verbal ou não verbalmente, vão adoecendo, uma vez que evitam a destruição necessária para assimilar o que lhes é dito.

Nos estilos retroflexivos há uma qualidade de isolamento dentro da família. O que é esperado em relação ao outro tende a não ser compartilhado e assim é vivido de maneira solitária; Nas posturas egóticas a busca pela manutenção do controle interrompe a fluidez tornando o ambiente bastante ansiogênico, diante de um campo atual de surpresas e incertezas; nas confluências, os membros da família tendem a alta ansiedade também, em virtude da não fronteira em relação ao Nós, aumentando a vulnerabilidade; nos estilos deflexivos a situação atual é desviada, atuando-se como se nada estivesse acontecendo, o que dificulta a atualização de novas formas de funcionamento. Ou, nos entorpecimentos de um funcionamento dessensibilizado, apatizado, pré-mórbido ou próprio da depressão.

A qualidade da relação familiar, por meio de sua estética, do sentir da relação, pode ajudar a compreender a qualidade dela, se elementos de reciprocidade, afeto, escuta, qualificação dos membros são sentidos ou, se por outro lado, o medo, a insegurança, o cansaço e o mal-estar predominam.

A reconfiguração da família como um suporte ao agora insustentável

Podemos nutrir a funcionalidade resgatando a fluidez no sistema familiar. Enquanto no agora a condição de Eu-no-mundo com o outro está tão explícito, considero importante equilibrar o autocuidado e cuidado com outro. Partindo de uma função menos egológica (Eu-no-mundo) e mais ecológica (Eu-no-mundo com o outro), para criar condições de crescimento no agora insustentável.

Um aspecto otimista é pensar que sempre, inevitavelmente, estamos criando mudanças. O que ocorre agora é que elas são potencializadas, pois quebram, traumatizam um padrão aparentemente rígido.

Pensar as funções de contato saudáveis na relação familiar, implica principalmente, em um convite para que o Eu, para que cada um de nós, possa rever nossas projeções, introjeções enfim, nossas expectativas e formas de relação no sistema familiar. Por exemplo, será que estou intensificando o meu olhar nas falhas, ficando mais com as faltas (o que julgo como déficits) do que com as presenças (o que julgo como virtudes)?

Outro ponto que considero relevante é convocar nossa responsabilidade e, na Gestalt-terapia, responsabilidade é habilidade-em-responder: acolher e nutrir a responsabilidade por nossa vulnerabilidade e, melhorar nossa habilidade em responder de maneira mais espontânea, em lugar das velhas respostas estereotipadas e habituais que tínhamos enquanto família – O novo Campo convoca uma nova forma de funcionar enquanto família: uma nova Atmosfera – conforme o conceito de Tellenbach (1919-1994), uma nova atitude estética e consequentemente, um tônus emocional reconfigurado.

A construção conjunta e dialogada de uma nova rotina, a possibilidade de realização de projetos familiares possíveis neste contexto, por exemplo, cuidar da organização e manutenção dos espaços da casa ou de repensar a metodologia de educação dos filhos. Reitero a importância da eleição conjunta e dialogada das necessidades. Tudo isso depende, contudo, da abertura para o diálogo. A criação de uma nova aliança familiar depende da abertura ao diálogo. E abertura ao diálogo é uma disponibilidade para a escuta interessada – que acolhe o conteúdo do outro e não interesseira – que ocorre já pensando no que vai fazer com o que escutou.

Enquanto sentido da família, entendo que seja relevante resgatar os aspectos preservados: quais são as forças ou ajustamentos criadores possíveis nesse momento? A palavra-chave neste sentido é Co-criação!

Acredito, como acredito no potencial humano, que a família terá sua transformação como uma nova Gestalt no mundo e, encontrar novas maneiras de tocar, seja por validação, por amorosidade ou por cooperação. Nosso desafio! Menos controle, mais escuta das necessidades genuínas da família e, criatividade na busca por soluções para construção da resiliência familiar.

O vazio é fértil, o tédio é fértil e neles há uma potência transformadora. Uma dose de crença na autorregulação do mundo é essencial; uma dose de crença na autorregulação da família é fundamental.

Por fim, quero resgatar a filosofia japonesa do Wabi-Sabi: "As coisas são imperfeitas, incompletas e impermanentes – e, suas não-belezas, como as dores que nelas habitam, convocam sua beleza. E é assim que, diante da

aflição, podemos construir poesia e graça". Que, atravessando essa feiúra, possamos contruir belezas.

Referências

Bilefsky, D. & Yeginsu, C. (2020, March 27). *Of 'Covidivorces' and 'Coronababies': Life During a Lockdown.* The New York Times. https://www.nytimes.com/2020/03/27/world/coronavirus-lockdown-relationships.html

Francesetti, G., Gecele, M. & Roubal, J. (2014). *Gestalt-therapy in Clinical Practice: From Psychopathology to the Aesthetics of Contact* (Gestalt-therapy Book Series). Instituto di Gestalt HCC Italy.

Godin, M. (2020, March 31). *French Government to House Domestic Abuse Victims in hotels as Cases Rise During Coronavirus Lockdown*. https://time.com/5812990/france-domestic-violence-hotel-coronavirus/

Taylor, S. (2019). *The Psychology of Pandemics: Preparing for the Next Global Outbreak of Infectious Disease*. Cambridge Scholars Publishing.

Parte 2 – O atendimento clínico online às famílias: facilitando a comunicação das incertezas

Sâmia Silva Gomes

Resumo

Os reconhecidos efeitos da pandemia de Covid-19 nas relações familiares foram tema da Live promovida, em 24 de abril de 2020, pela Associação Brasileira de Gestalt-terapia – ABG, onde estive interlocutando com a Gestalt-terapeuta Patrícia Yano. Este artigo traz as considerações realizadas na segunda parte da referida Live e deste capítulo. Os adultos que compõem as díades conjugais e coparentais são considerados como bases no cuidado com os sistemas íntimos, também considerando as vivências das crianças e dos jovens. Apresento os desafios e possibilidades do atendimento às famílias na modalidade online e concluo apontando a facilitação da comunicação familiar como um caminho de cuidado com os vínculos.

Resumen

Los reconocidos efectos de la pandemia Covid-19 en las relaciones familiares fueron el tema de Live promovido el 24 de abril de 2020 por la Asociación Brasileña de Terapia Gestalt - ABG donde me interlocutó con la terapeuta Gestalt Patrícia Yano. Este artículo presenta las consideraciones hechas en la segunda parte de ese Live y en este capítulo. Los adultos que integran las díadas conyugal y coparental son considerados como bases en el cuidado de los sistemas íntimos, considerando también las vivencias de los niños y jóvenes. Presento los desafíos y posibilidades de atender a las familias en línea y concluyo señalando la facilitación de la comunicación familiar como una forma de cuidar los vínculos.

Introdução

A pandemia de Covid-19 trouxe com ela inúmeros desafios às relações nos sistemas íntimos e, consequentemente, para os psicoterapeutas que se propõem a trabalhar com famílias. No dia 24 de abril de 2020, via rede social Instagram, eu e a Gestalt-terapeuta Patrícia Yano realizamos Live promovida pela Associação Brasileira de Gestalt-terapia – ABG, cujo tema “Relações Familiares em tempos de pandemia” foi fundo para um diálogo frutífero sobre o vivido familiar neste momento de crise. Patrícia Yano conduziu considerações sobre as relações íntimas em contexto de isolamento social e dei prosseguimento ao debate enfatizando as demandas psicoterápicas de atendimento às famílias oriundas da prática clínica infanto-juvenil, da terapia de casal ou das terapias de família propriamente ditas. Iniciei minhas considerações dando certa ênfase ao suporte e cuidado com os adultos, nas díades conjugais e/ou coparentais, tomando-os como base suportiva aos demais membros do sistema familiar, não desconsiderando o vivido das crianças e jovens na pandemia. Prossegui com narrativas sobre a migração para a modalidade online e os desafios e possibilidades que estava vivendo como psicoterapeuta com as famílias frente as telas. Trouxe, por fim, o manejo das comunicações das angústias frente as incertezas na família e o cuidado com os vínculos.

Este artigo surge na experiência de troca entre duas Gestalt-terapeutas e outros tantos que se fizeram presentes através de comentários muito significativos e confirmadores de um momento muito desafiador para todos nós, como pessoas, familiares e psicoterapeutas. Que maravilha termos uma abordagem que toma “o estar com” como chave para o fazer psicoterápico, numa atitude verdadeiramente fenomenológica, onde o terapeuta estabelece com seus clientes uma co-criação fruto do encontro de suas próprias experiências e

significados compartilhados no aqui-agora do encontro. Ser família no início da pandemia era, em minha experiência, desafio, saudade, medo, oportunidade e malabarismo entre demandas dos meus papéis familiares (esposa, mãe, filha de idosos, dona de casa) e profissionais (terapeuta, supervisora e docente). Juntos aos pais, mães, cônjuges e filhos que a mim chegavam naquele momento, ouvi-los e cuidá-los era cuidar-me. Compreender as complexidades do acúmulo de incertezas que vivíamos precisou de tempo, de sentir, de acolher, de não saber, de descobrir junto. O que compartilhamos na Live e, consequentemente aqui, foi fruto desta descoberta que acontecia. Mais incertezas que construções num infinito de formas de vivenciar a pandemia em cada configuração familiar e em cada encontro família-terapeuta.

A diáde conjugal e/ou coparental e o suporte às incertezas do vivido familiar

A interdependência e o desafio de agir e pensar em prol do bem comum ficam evidenciados numa pandemia, sendo necessário o fortalecimento do senso de coletividade no macro contexto social e também na convivência e tomadas de decisões no âmbito familiar. A família precisou realizar inúmeros ajustes para dar conta das demandas emocionais e de ordens práticas que surgiam frente a necessidade de isolamento social.

Famílias são *gestalten* que respondem ao modo de funcionamento de seus membros e quando estes enfrentam uma situação nova, podem fluir mais facilmente ou com mais dificuldade para uma reconfiguração necessária. Situações inacabadas, relações caracterizadas por conflitos não cuidados prejudicam a fluidez das decisões, a adaptabilidade e as concessões necessárias para que sejam garantidas as necessidades básicas aos membros familiares.

Assistimos pais que coabitam com seus filhos e aqueles que vivem um modelo monoparental desgastados emocionalmente com o advento do "fique em casa". O imperativo da permanência (Oliveira, 2020) foi exaustivo quando não se tinha outra forma de evitar a transmissão viral, mudando o cotidiano de crianças, jovens e adultos. As relações tinham *backgroud* para isso? Como estavam as relações quando a pandemia estourou? Genitores e responsáveis, entre os quais o modelo de convivência anterior à crise já gerava uma sobrecarga a um dos membros ou não havia o hábito de dialogar em busca de novas formas de divisão de tarefas, tiveram um desafio ainda maior e ao mesmo tempo se deparavam com a oportunidade de uma grande reconfiguração na relação.

Atendi e ofereci suporte a muitos casais em conflitos coparentais e conjugais evidenciados pelo fato do lar ter se tornado o lugar de tantos outros lugares, como a escola, o trabalho e o único espaço de lazer e interação. A

ausência de fronteira entre esses espaços no lar e a privação de outros recursos externos de vazão para as tensões do dia-a-dia gerou muito desgaste. Numa sociedade predominantemente machista, onde se tem o entendimento da mulher como principal cuidadora, as mulheres mães e profissionais estiveram mais sobrecarregadas ainda.

Frente a diversidade de contextos familiares, alguns sistemas com pais não habitantes precisaram lidar com questões como guarda e convivência com o membro parental não guardião. Relacionamentos mais conflituosos tiveram seus impasses acirrados pela crise gerada pelo Coronavirus, emergindo a questão relativa a qual residência permaneceria o/a criança/adolescente. As medidas que se impuseram com o isolamento social não poderiam ser negligenciadas e os modelos de guarda e convívio não comtemplam explicitamente uma situação como essa, cabendo aos progenitores acordarem novo modo de funcionamento, o que nem sempre foi vivido com harmonia e senso de bem comum pelas partes envolvidas (Menezes & Amorim, 2020).

As sessões familiares realizadas neste período trouxeram essas demandas e logo pudemos compreender a importância de favorecer suporte aos adultos implicados para que estes, com mais apoio emocional e melhores condições de convívio, pudessem ser mais suporte às crianças e aos jovens, pois comungo com Zinker (2001), quando menciona os adultos como os "cérebros administradores" da família. Adultos que frente a tantas incertezas tornaram-se defensivos e fechados às verdades mais seguras que encontraram.

Crianças e adolescentes, por sua vez, pareciam ser vistos pela sociedade como aqueles que melhores condições possuíam para o enfrentamento da crise. Numa fantasia de que estes estavam vivendo a pandemia como um período de "férias" e que por serem mais adeptos à virtualidade e às telas, facilmente se adaptariam. Não é bem assim, nossos pequenos precisaram de ajuda para compreender o que estava acontecendo e a magnitude do fenômeno que atingiu o mundo, precisavam expressar seus sentimentos e ter espaço para elaborar o que viviam.

Entendemos assim, que seria necessário dar um suporte também à comunicação na família, favorecendo a *awareness* familiar e facilitando o convívio e o cuidado de membro a membro.

A tela como setting: desafios e possibilidades

Oferecer o suporte psicoterápico às famílias dentro da modalidade online ainda se configurava novidade para muitos terapeutas e também para as famílias. Enfrentamos juntos a descoberta dessa ambientação como possível na facilitação das relações. Atender famílias traz, em sua complexidade, um

infinito de elementos a serem considerados e no contexto dos atendimentos virtualizados novos elementos vieram compor o campo família-psicoterapeuta. Imprevistos com a conexão de internet, crianças correndo pela casa, espaços compartilhados para que todos possam caber em uma tela e as mais diversas reações a esses imprevistos, passaram a ser pertinentes no campo. O ambiente não era mais o "meu consultório", agora eu adentrava o ambiente deles e não eles apenas adentravam o meu ambiente habitual. Foi junto com cada família que fui encontrando a boa forma nesta modalidade de atendimento e a elas sou muito grata pelos aprendizados que fomos adquirindo.

Aos poucos foi chegando o entendimento de que, com mais de dois membros presentes na sessão, o uso das salas de vídeo conferência com dispositivos individuais de acesso para cada membro, facilitava a interação. Assim, quando possível para a família, cada pessoa acessa a sessão através de um equipamento (*smartphone*, tablete ou computador) e em ambiente físico distinto. Não sendo possível, opta-se preferencialmente por dispositivos de telas maiores oferecendo ao terapeuta uma visão mais ampla e simultânea de todos os membros.

Algumas famílias resistiram mais a esse modelo enquanto outras compartilharam a experiência de que esse modelo foi melhor aceito que o presencial quando anteriormente sugerido aos seus familiares. Vivi o desafio de atender a uma família onde os jovens se recusaram inicialmente a mostrar seus rostos na tela. Seus pais me pediram para aos poucos conquistarmos a confiança dos filhos para com o processo, e assim o fizemos. Após duas sessões, os jovens já se disponibilizaram a usar seus próprios celulares e acessar com espontaneidade e inteireza a sessão.

Realizar sessões em horários noturnos, após as crianças já terem dormido, foi uma realidade para muitos pais neste período quando durante o dia não havia quem pudesse acompanhar as crianças enquanto eles estivessem em sessão comigo. Assim, fomos chegando a "boa forma" com cada família, buscando uma conexão possível e nos adaptando como se fez necessário.

Através das telas fomos cuidando dos vínculos, favorecendo a expressão das necessidades individuais, o reconhecimento das singularidades e a facilitação da comunicação familiar.

Facilitando a comunicação e cuidando dos vínculos

Quando estamos diante de uma família ou subsistema familiar mantemos um foco flexível entre o que chamo de três lentes: a experiência, a relação e o contexto. A experiência se dá no aqui-agora da sessão e se faz figura para o terapeuta nas expressões e falas dos familiares e suas interações. A relação se

refere ao que reverbera do sistema no terapeuta, sensações oriundas da estética do contato terapeuta-família, nesta mútua influência que se dá nas sessões e até fora delas. E o contexto, trata-se de manter-se perceptivo ao campo família-meio, suas histórias, as influências transgeracionais e os aspectos socioculturais circundantes (Gomes, 2018).

Neste período de pandemia, as famílias nos trouxeram os mais diversos conteúdos emergidos de suas convivências e de suas interações. Desafios e impasses que se dão na convivência e que na sessão são discutidos numa Gestalt que se revela. A forma! A forma como funcionam e se comunicam. A nós terapeutas cabe considerar as três lentes que mencionei, e facilitar a partir delas, a *awareness* do campo familiar. Os temas, na maioria das vezes, contavam do encontro da família com o que estava acontecendo com eles advindo do isolamento social, das incertezas, inseguranças, ansiedades e conflitos. O que nos conta a forma como eles comunicam suas incertezas e seus impasses? Quanto de acolhimento, consideração da alteridade, escuta interessada e clareza existe na comunicação entre eles?

Sessões de terapia familiar ou sessões familiares que por ventura possam ocorrer durante processos individuais são oportunidade de expressar as aflições e para que estas sejam ouvidas com qualidade. É tempo para rever certezas e crenças internalizadas, na medida em que estas possam ser transformadas em possibilidades e indagações. Uma frase, "Você acha que o meu trabalho é menos importante que o seu!" pode ser substituída por uma pergunta tal como: "Como você ver nossa divisão de tarefas domésticas e profissionais?" A primeira traz um julgamento e está alicerçada em uma crença de desconsideração por parte do cônjuge. A segunda, vem em forma de pergunta, abre para o dialógico, podendo ser mais promotora de crescimento. Facilitar a comunicação também é facilitar o reconhecimento das fronteiras do "eu" – individuais, e das fronteiras do "nós" – conjugais, coparentais e filiais. Favorecemos assim, o entendimento do que compõem as alianças, mas também o que é da ordem da autorresponsabilidade de cada um na relação consigo e com os demais.

Foi preciso ajudar a casais a comunicar suas necessidades individuais e encontrarem uma justa medida possível frente aos impasses espaço-temporais instalados com a pandemia onde, trabalhar e cuidar de crianças pequenas ao mesmo tempo foi muito desafiador. Do mesmo modo, facilitei a comunicação de pais com os filhos objetivando uma maior compreensão por parte dos pequenos das fronteiras não nítidas entre o íntimo e o público dentro da própria casa. – "Mamãe, por que você não fica mais comigo, por que não posso mais entrar neste quarto?", disse uma criança a sua mãe. Estar presente em ausência foi uma experiência muito vivida por pais e filhos durante essa fase de *home working*.

Fui procurada como terapeuta familiar para facilitar uma comunicação entre pais divorciados com regime de guarda compartilhada vivendo um impasse entre modos polares de vivenciar o isolamento social. Como nos diz Zinker (2007), enquanto houver diferenciação haverá conflito. Se conseguirmos gerar uma comunicação onde haja disponibilidade, respeito e abertura para considerar as diferenças, podemos ajudar a essa família. Como posso cuidar de minhas necessidades e interesses sem desconsiderar o espaço do outro? Como posso comunicar o que preciso sem que o outro se sinta desconsiderado e desperte nele as exacerbações de suas defesas? Como posso ouvir o outro em suas necessidades sem defender-me prontamente?

A comunicação entre pais e filhos também foi um cuidado presente nas sessões a fim de priorizar os vínculos às exigências de cumprimento das tarefas domésticas e escolares. Não que cumprir com tais tarefas não seja importante, mas um vínculo de acolhimento e confiança sempre é terreno mais fértil para desenvolvermos a disciplina necessária. Como já mencionamos, crianças e jovens sofreram os impactos do isolamento e distanciamento das atividades com seus pares seja na escola ou fora dela. Sem pretensão alguma de generalizar, as crianças expressaram muitas vezes seus descontentamentos e ansiedades através de uma maior irritabilidade e comportamentos opositores. Os jovens ficam, por vezes, mais introspectos e voltados para as telas, janelas pelas quais se mantiveram interagindo com os amigos. Pais e/ou filhos podem encontrar no espaço psicoterápico auxílio para desenvolverem uma outra forma de expressar suas necessidades e de conceber as expressões alheias. Rever as exigências que chegam como descabidas, as cobranças vistas como descontextualizadas, o silêncio como indiferença ou o contraponto pelo contraponto. Buscamos uma comunicação que aproxima, gera compreensão do vivido do outro e interesse e confiança em compartilhar. Uma comunicação e relação que convida, sugere e desenvolve acordos necessários a convivência e ao desenvolvimento.

Na pandemia, antes dela e para além dela, que possamos desenvolver esse olhar para o relacional. Para os ensinamentos que os vínculos deixam em cada um de nós nos momentos de mais incertezas. Sobre o que não estar nas palavras, não está em mim nem em você, está no que vivemos juntos.

Finalizando, trago ENSINAMENTO, de Adélia Prado:

Minha mãe achava estudo
a coisa mais fina do mundo.
Não é
A coisa mais fina do mundo é o sentimento.
Aquele dia de noite, o pai fazendo serão,
ela falou comigo:

"Coitado, até essa hora no serviço pesado" .
Arrumou pão e café, deixou tacho no fogo com água quente.
Não me falou em amor.
Essa palavra de luxo.

Referências

Gomes, S. S. (2018). A presença da família na clínica gestáltica infantojuvenil. In Brandão, C. L. (org). *Gestalt-terapia infantojuvenil: práticas clínicas contemporâneas.* Juruá.

Menezes, J. B.; Amorim, A. M. A. (2020, abril) Os impactos do COVID-19 no direito de família e a fratura do diálogo e da empatia. *Rev. Civilistica. com*, *9*(2):1-15.

Oliveira, A. L. (2020, maio). A espacialidade aberta e relacional do lar: a arte de conciliar maternidade, trabalho doméstico e remoto na pandemia de Covid-19. *Rev. Tamoios*, *16*(1):154-166 Especial COVID-19.

Zinker, J. C. (2001). *Em busca da elegância em psicoterapia: uma abordagem com casais, famílias e sistemas íntimos*. Summus.

Zinker, J. C. (2007). *Processo Criativo em Gestalt-terapia*. Summus.

3. EXPERIÊNCIA DE PANDEMIA À LUZ DA GESTALT-TERAPIA

Jorge Ponciano Ribeiro

Desejo, antes de tudo, agradecer à Associação Brasileira de Gestalt-terapia (ABG) a oportunidade de estar falando sobre um tema tão complexo e atual, e cumprimentar, do fundo da minha alma, meus colegas psicólogos, gestalt-terapeutas, e a todas as pessoas que estão ligadas nesta fala.

Começo, esperando que esta fala aconteça a partir de um outro olhar a respeito do corona vírus. Temos um outro olhar. Qual olhar? O seu! Vamos deixar de lado, durante estes momentos, o olhar de quem quer que seja para ter o nosso olhar. O seu olhar. O olhar de um gestalt-terapeuta. Como um Gestalt-terapeuta está olhando o que está acontecendo agora? Um fenômeno estranho está acontecendo, um dado novo está sendo dado a nossa consciência, e como nós, gestaltistas, estamos olhando isso?

Meu apelo é que façamos, de algum modo, uma epoché, que chamaria de espiritual, de tudo aquilo que nós temos escutado, para, a partir deste momento, tentarmos ter um outro olhar, que é o seu olhar, o olhar de como um gestalt-terapeuta olha um fenômeno. Essa é a primeira coisa.

T*enho uma sensação de que o mundo está experimentando uma nova auto-organização, uma auto-eco-regulação organísmica*. Gostaria que esse fosse nosso primeiro olhar. Uma auto regulação organísmica. Isso está acontecendo, porque o mundo perdeu sua homeostase, e essa mágica harmonia entre as partes, simplesmente, está desaparecendo ou pensamos que já desapareceu. De repente, a ordem e a desordem atuais estão funcionando de acordo com a ordem do Universo. Pode ser, então, que nós estamos tentando, pensando em uma homeostase, em uma pregnância, na busca de uma melhor forma diferente, e, paradoxalmente, essa melhor forma pode ser, exatamente, **o** que já está acontecendo. É a partir dessa estranha dimensão, dessa estranha percepção de termos esse olhar que estou querendo conversar com vocês. Um olhar de que tudo o que está acontecendo, está acontecendo, porque o Universo está procurando sua homeostase, está procurando sua melhor forma de funcionamento, está passando por uma autorregulação, reorientando seu próprio organismo.

O Universo, enquanto um Ser vivo, enquanto um organismo vivo, está falando conosco uma série de coisas que está muito difícil de entendermos.

Então para que isso possa acontecer, a primeira coisa que vem a minha mente, é fazermos um momento de silêncio. Tem muito barulho. O barulho está insuportável. O barulho está chegando de todos os lados. Chega pelo

celular, chega pela televisão, chega de todos os modos. Nós temos vivido o imaginário. Será que eu vou morrer? Será que 'fulano' está bem? Vamos sair deste imaginário e ir para o real: Eu! Quem sou eu agora? Como sou eu agora? Para que o que eu sou agora está acontecendo? Palavras mágicas com que lidamos, praticamente todos os dias: quem sou eu? Como sou eu? Para que sou eu agora, neste momento? Vamos fazer um momento de silêncio. Silêncio não é ficar calado, é a linguagem da alma, do meu corpo pedindo um ajustamento, pedindo uma tranquilidade. Então vamos fazer um minutinho de silêncio...

Vamos retornando ao conceito de silêncio, como voz da alma, do nosso corpo...sabe ..., às vezes, penso que, na verdade, o Universo está vivendo um grande silêncio, que a alma do Universo, finalmente, está conseguindo descansar, falar conosco através de uma situação concreta. Talvez, nunca vivemos, realmente, esse silêncio que transforma, que modifica. Por isso, quero, agora, ainda nesse primeiro momento, fazer uma chamada para uma reflexão diferente. Aqui, meu espírito me surpreende e me direciona para Israel, ali ao lado do Mar de Tiberíades por aonde o Cristo caminhou diversas vezes. Estou, aqui-agora, pensando, vendo a cena em que Ele está rezando e, quando Ele termina, os apóstolos, perplexos, dizem para Ele: "Senhor, ensina-nos a rezar". Rezar supõe agradecer, adorar, pedir, suplicar, e supõe um contato profundo com Deus e com nossa própria alma... Talvez essa prece seja um dos grandes remédios para este momento.

E aí Jesus responde: "*Quando rezardes, rezai assim*". Peço aqueles que, neste momento, se sentem à vontade que rezem comigo a oração que o Cristo nos ensinou:

> *"Pai nosso, que estais nos céus, santificado seja o Vosso nome, venha a nós o Vosso reino, seja feita a Vossa vontade, assim na terra como nos céus. O pão nosso de cada dia nos dai hoje, perdoai as nossas ofensas, assim como nós perdoamos a quem nos tem ofendido, e não nos deixeis cair em tentação, mas livrai-nos do mau. Amém".*

Acredito que esta oração contenha tudo aquilo de que o mundo precisa atualmente para sairmos da crise que estamos vivendo. Nesta oração, existem duas palavras que me chamam, particularmente, a atenção: uma *é "Pai nosso",* a outra é "o *pão nosso"*. É a fraternidade absoluta. Um Deus, que é pai, é também o Deus que nos alimenta. Nesta prece, o que é, hoje, *figura* para nós? É o Pai, que é Deus, ou é o pão que nos alimenta? Esta oração faz um apelo a que todos nós sejamos irmãos, a que o pão não falte na mesa de cada um de nós, porque o pão não é só o pão de trigo, o pão é tudo aquilo de que necessitamos para dar conta de estar vivendo, para dar conta de estar neste planeta. Esse é o pão de que necessitamos agora, porque para muitos

de nós está faltando o pão na mesa, pois uma coisa é uma quarentena com a geladeira cheia, e outra coisa é uma quarentena com a geladeira vazia. Este é o momento de pensarmos, de fato, no que Cristo quis nos dizer, quando disse. "Pai nosso; pão nosso". Que esta reflexão nos conduza a sair de nós mesmos, a darmos uma volta pelo mundo, e vermos como estamos realmente recebendo e distribuindo *o pão nosso de cada dia*. Se estivéssemos distribuindo, na verdade, o pão de cada dia, como pede a oração, talvez não estivéssemos vivendo o que estamos vivendo agora.

Um outro ponto que me chama a atenção é a fragilidade que estamos demonstrando e vivendo. Quando voltamos seis meses atrás, resumimos nossa situação emocional assim: *cada um por si e Deus por todos*. Tenho meu pão e você arranja o seu pão. Vozes de poder, assertividade, coragem. Agora, aonde estamos? Onde está nossa prepotência, poder, e capacidade de diálogo? O corona vírus está nos dando lições que, somente em uma situação como esta, poderiam acontecer. Ele está nos colocando no nosso verdadeiro lugar. "*Tu és pó e em pó te hás de tornar"* (Gn. 3. Vs. 19). Somos humus, somos adubo. Há muito não nos lembrávamos dessa nossa propriedade, que ficou lá para trás. Gostaria de mostrar que o vírus rompeu nossa conexão organismo/ambiente e nos colocou agora em uma postura de humildade, de re-encontrar uma conexão nova. O corona vírus está nos dizendo: *"vocês se esqueceram que são irmãos uns dos outros".* Olhávamos, víamos a situação da Itália, da Espanha como uma coisa deles e não como algo que já estava acontecendo em nosso país, agora estamos olhando como uma coisa nossa. É uma dura mudança de perspectiva, de campo. Uma mudança total da nossa percepção de realidade. Estamos saindo de uma postura de poder, de prepotência, de egoísmo, de isolamento para uma postura de fraternidade, de preocupação pelo outro, de ternura por aqueles que estão se dedicando, oferecendo sua vida pelo nosso bem. Foi preciso que um vírus, que uma pandemia acontecesse, para que abríssemos o coração aos nossos irmãos, aqueles que nós não conhecemos. O que aconteceu? Estamos presenciando o surgir de uma nova e dupla fraternidade universal, pois, além de estarmos nos preocupando com os irmãos ao nosso lado, começamos a estar mais atentos aos sinais que o cosmos nos está enviando. Vivíamos uma fragmentação amorosa o tempo todo e agora esse vírus está nos dizendo que somos irmãos, que nos preocupemos com o que está acontecendo nos outros países, que aquele mandamento "*Amarás a teu próximo como a ti mesmo"* (Mt. 34.Vs. 39) mais do que nunca precisa acontecer, porque "*amarás o teu próximo como a ti mesmo"* significa que o tamanho do nosso amor ao próximo deve ser a medida do nosso amor a nós mesmos.

Essa devia ser uma época de generosidade, de entrega, de buscar saber como é que o outro está. Pessoas com quem há anos a gente não falava, não pensava, estão sendo procuradas. Estamos preocupados com o que está

acontecendo em Portugal, na Itália, em Manaus... percebem que o corona vírus está mudando a gente?

Depois desta crise, vai surgir um novo mundo?... não! Vai surgir, sim, uma nova criatura. Vai surgir um novo tipo de pessoas. Nós vamos estar diferentes. O Covid-19 está mudando eu, você e o outro. É nesse sentido que falo da importância do olhar, de um novo olhar, do seu olhar, do olhar do Gestalt-terapeuta hoje. Há um momento, e até parece um paradoxo, dizer que é uma benção o que está acontecendo, porque o mundo está percebendo a importância de uma mudança estrutural... e nós já estamos diferentes. Do experienciar e viver tudo isto, está nascendo uma nova raça, um novo povo, um povo sagrado, um povo que caminha em uma linha de espiritualidade, mas foi preciso que a dor, a angústia, o medo da morte batessem a nossa porta, para que nos lembremos de que somos todos irmãos. Nesse sentido, com certeza, o mundo vai estar mudado. O mundo era figura, ou melhor, nós éramos figura, éramos seres de necessidade, de todas as necessidades... do carro, de uma casa maravilhosa, de uma praia, nós éramos seres de necessidade. Agora a necessidade mudou, virou figura e nós viramos fundo, pedintes, necessitados, caminhantes... estamos em estado de travessia. Estamos no nosso deserto. Este é o momento para uma profunda reflexão.

Um outro dado que gostaria de lembrar para vocês é a nova família ou um novo tipo de família que está surgindo. O pai e a mãe saiam pela manhã, os filhos iam para a escola, iam para a casa dos avós, dos tios, *as babás se tornaram mães e pais dos nossos filhos...* Os psicoterapeutas infantis são unânimes em dizer que está havendo uma mudança na relação pai-filho e que as crianças estão bem.

– Por que antes as crianças não estavam bem?

– Porque elas estavam sem pai e sem mãe. Agora elas têm pai e mãe em casa e é tudo de que elas necessitavam para sua segurança e crescimento humanos.

Moro em Brasília na quadra 312 norte, e aqui, ao lado do meu prédio, há um grande espaço verde que mede cerca de uns 400 metros de comprimento por uns 200 de largura. Antes do Covid-19, (*e como eu caminho de manhã*), via pessoas dos prédios descendo com gato, cachorro... e até com um porquinho, e também contava diversas pessoas, homens e mulheres, passeando com cães de diferentes raças. *O vírus mudou isso também!* Agora, vejo pais jogando bola, andando de bicicleta, soltando pipa, e crianças, só sorrisos, porque pai e mãe estão juntos. *Foi preciso que aparecesse uma pandemia, um vírus, para que as famílias pudessem se reunir.* Tenho receio, entretanto, de que essa reunião seja reativa, porque muitos pais, não mais acostumados à vida familiar, estão visivelmente desejosos de voltar ao trabalho. E aí, de novo, a família se dissolverá, embora acredite que as crianças tenham um

papel fundamental nessa crise que estamos vivendo, elas vão ser, e são, o fermento na massa que levedará, dando continuidade a este novo modo de ser de nossas famílias. Através das crianças, os pais estão se modificando. As crianças, mais do que ninguém, "agradecem" ao corona vírus pelo fato de estarem operando nos pais uma verdadeira mudança de sentido. Desejamos, com todo nosso ser, que, quando isso se for, as famílias tenham apreendido e aprendido com as crianças que a relação pai-mãe-filho é ontológica, é da natureza, é a pregnância absoluta, a melhor forma de ser a família.

Passo para um outro momento que são os novos hábitos. Novos hábitos, hábitos novos. Vivíamos uma perene rotina, que é lugar de conforto, é aveludada, preguiçosa, é ótima, mas não nos leva a lugar nenhum, porque a rotina é exatamente o oposto da mudança, o oposto da diferença. Novos hábitos e hábitos novos estão nos obrigando a verdadeiros ajustamentos criativos. Às vezes, como disse antes, mais que criativos, criadores, porque, no ajustamento criativo, digamos assim, mudamos a forma e o funcionamento das coisas. E, no ajustamento criador, mudamos não só a forma, mas a estrutura do objeto. E é isso o que está acontecendo atualmente. A família tinha uma forma, essa forma gerava um funcionamento; mas como a família se reuniu agora, mudou o campo geobiológico. A geografia familiar mudou. E porque a geografia familiar mudou, mudou também o campo psicológico, o campo emocional. E, quando se muda o campo emocional, muda-se também o campo comportamental e esse campo comportamental vai nos levar a um quarto campo que é o campo do transcendente, o campo da espiritualidade que é uma dimensão constituinte de nossa personalidade.

Olho, então, o corona vírus, olho a pandemia, e realmente fico na ideia de que as famílias estão fazendo um ajustamento criativo e criador, estão em um estado de homeostase mais próximo, mais real. Entendo, entretanto, que o fato das famílias terem voltado para dentro de casa foi uma solução, mas está sendo também, ao mesmo tempo e com certeza, um problema, pois as pessoas, as famílias, estão apreendendo e aprendendo a viver, de novo, uma realidade que o mundo moderno impôs, secundada pela presença do Covid-19. Isto é benção, é esperança de um mundo melhor. Essas dimensões existenciais, um novo tipo de família está surgindo a partir do corona vírus.

Outro tema que surge das pre-ocupações deste tempo de Covid-19 é o "cuidado" com o corpo. O corpo agora é figura. *Sou meu corpo. Meu corpo sou eu. Não moro na minha casa, moro no meu corpo*. Sou meu próprio e esquecido instrumento de trabalho. Quantos de nós se levantam pela manhã saúdam e celebram a existência através do corpo? Poderia perguntar quantas pessoas que me escutam agora pensaram, hoje pela manhã, *"eu sou um corpo? Meu corpo sou eu?"* e se olharam agradecidos e com reverência para o próprio corpo. *Meu corpo é um clandestino de mim mesmo. Em princípio,*

não existe; sou uma cabeça que conduz um corpo e basta. O Covid-19 mudou esta situação, porque agora estamos absolutamente atentos aos mínimos sinais de alarme que nosso corpo nos manda, mas, de novo, aqui pode ser uma formação reativa. Nosso corpo se tornou absolutamente necessário. *"Água mole em pedra dura, tanto bate até que fura",* diz o provérbio. O corona vírus está fazendo com que olhemos para o nosso corpo. Estamos atentos aos mínimos sinais. O meu corpo... sim, estou atento ao meu corpo. Este é um aprendizado que o vírus está também nos trazendo. O cuidado com nosso corpo. Há um mês atrás, nas minhas caminhadas, (ando todos os dias, por volta de 11:30/12:30h por causa da vitamina D), observava que as pessoas passavam um pelo outro e ninguém usava máscara. Ontem, entretanto, na minha caminhada, numa das áreas/jardins solitários de Brasília, encontrei umas 30 pessoas que passavam por mim e, com certeza, umas 25 usavam máscara. É interessante notar que a palavra 'pessoa' vem do latim *persona* que significa máscara. Agora estamos todos mascarados, no mais exato sentido da palavra. A máscara protege aquele outro que mora dentro de mim, aquela outra pessoa que mora dentro de mim, entretanto, mais do que nunca, sou o meu corpo, meu corpo sou eu. A atenção no que nós estamos vivendo está claramente nos transportando para uma quase "reverência" para com nosso corpo, sem deixar, entretanto e infelizmente, de ser uma formação reativa, ou seja, um comportamento automático, sem prestar atenção ao seu verdadeiro significado. De manhã cedo, levanto-me, vou lá no espelho, conserto o meu cabelo, escovo os dentes, pego a chave do meu carro, vou para o meu trabalho, volto à tarde e, em nenhum momento, pensei *sou o meu corpo*. Em nenhum momento, eh! sou a própria estranheza de mim mesmo. Hoje, você está preso em casa, seu corpo é prisioneiro de você, é prisioneiro da sua casa. Seu cuidado com seu corpo, lavando as mãos toda hora, é uma esperança de que esse vírus, mais uma vez, nos esteja ensinando que nós somos um corpo, que habitamos o nosso corpo; ou seja, o corona vírus está nos ensinando uma nova forma de contato como presença, encontro, cuidado, inclusão a partir de uma atitude nova com nosso corpo. Isto significa estou presente ao meu corpo, estou encontrado com meu corpo, estou cuidando do meu corpo, estou incluído no meu corpo, estou confirmando meu corpo como algo diferente de outros corpos e estou investindo nele, porque até antes do Covid-19 nossos corpos eram, como disse antes, verdadeiros clandestinos... meu corpo, uma coisa proibida, e muitas religiões fazem disso quase que um mandamento. Mas agora, não. O corpo não só é permitido, mas é cuidado. Estamos tendo o maior cuidado com nosso corpo, o que também é uma provocação do corona vírus. Espero, então, que essa quarentena, que esse retiro, que esse afastamento que estamos vivendo, tenha como subproduto, daqui para frente, o cuidado com nosso corpo. Esse cuidado,

esse jeito de estar presente, de ser uma totalidade humana e existencial, vai ser o grande aprendizado que vamos viver daqui pra frente.

Passo, nessa sequência, a pensar um pouco na morte, na vida e na saúde. Vida não é o contrário de morte; até porque quando a gente morre, passamos a viver um outro tipo de existência, de vida. Indo além, insisto em que, do mesmo modo como, antes da pandemia, não pensávamos no nosso corpo, também agora não pensamos na nossa morte, porque só pensamos na morte, quando uma necessidade corporal se apresenta com sinais de gravidade. Se se é tomado por uma doença mais séria, aí se pensa que essa doença pode nos levar à morte. Temos agido como se fosse uma perda de tempo pensar na morte, a não ser que se pense na morte de uma maneira pedagógica, como uma mestra que nos ensina verdades que não estamos habituados a escutar. Para que pensar na morte, se tenho apenas 20, 30 anos? Tenho mais 15, 20, 30 anos de vida... O corona vírus mudou essa atitude, a morte agora é top. A vida sinalizando a morte, a morte sinalizando a vida. A morte, agora, está na minha frente. O vírus está na minha frente. Pode estar no meu cabelo, na minha roupa... a morte, aqui-agora no meu campo de presença, na nossa mais íntima relação organismo/ambiente. Através do medo da morte, o Covid-19 está nos ensinando como cuidar da vida. Vida é saúde, é prazer, é enxergar, é caminhar, é trocar, a vida é relacionamento.

Falando com vocês, me dou conta de que estamos falando de holismo, de ecologia profunda, no sentido de que tudo está ligado a tudo, de que tudo muda e, não obstante tudo mudar, tudo é um. *Esta é a vocação da humanidade, ser uma só. Que tenhamos um único pai, Deus, que tenhamos uma única mesa com pão em abundância*. A morte que está vindo através da vida, a vida que está vindo através da morte estão formando um conjunto harmonioso de esperança em um mundo com saúde. A morte que é o pavor, pânico, medo, horror estava longe... agora não, está perto, muito perto da gente, mas, com a graça de Deus, espero que, realmente, não atinja a nenhum de nós, mas, para que isso aconteça, é importante, urgente, preventivo esse olhar de cada um de nós sobre o sentido da morte em nossa vida, porque, se você não pensa na morte, deixará sua saúde correr sossegadamente, como se tivesse garantia, a priori, de sua eternidade. Se vivemos clandestinamente nosso corpo, como se ele não existisse (porque está tudo bem), vivemos também clandestinamente nossa saúde. Um profundo automatismo acompanha o homem moderno; escuto, como se não escutasse, vejo, como se não visse, vou à academia, como se não fosse, faço mil coisas para que a vida tenha sentido e ela tem sentido, mas é preciso que façamos da saúde o instrumento mais atuante na experiência de estar vivo.

Pode alguém, de verdade, ao longo da vida, ignorar o fato da morte? Quem pode deixar a morte de lado? O corona vírus está nos ensinando, mostrando

através de uma dor insuportável, de um sofrimento que não nos abandona, de uma incerteza horrível, se vai sobrar para nós também, que a morte existe e que ela está diante de cada um de nós. Vamos viver este aprendizado, e vamos dar férias para a morte e cuidar da vida, cuidar da saúde. Vamos fazer novos ajustamentos criativos, novas formas de contato, vamos experimentar um jeito diferente de conviver com a relação espaço-tempo. Até seis meses atrás, a morte era fundo, se é que era fundo. Agora não, a morte virou figura. Vamos esperar, desejar, acreditar que ela, certa de que aprendemos a lição que ela veio para nos ensinar, que ela retorne ao fundo, e que lá permaneça, embora saibamos que ela é teimosa e que nunca dorme de verdade. E que a vida se transforme em uma necessidade, se transforme em figura, se transforme em um ato permanente de amor.

Não importa minha idade, meu corpo é o lugar onde moro, a coisa mais linda que existe é o meu corpo, porque meu corpo é radiografia da minha existência, síntese viva, totalidade amorosa de tudo que eu fiz. É importante que nós nos encantemos com o nosso corpo. Corpo bonito é o magro? É o preto? É o branco? Não! Corpo bonito é o meu, o seu! Seu corpo é a coisa mais linda que você possui, porque é ele que lhe permite o contato, que lhe permite o prazer, enfim... todas as coisas boas chegam até você através do seu corpo. Quando você se cuida, cuida da vida e da saúde, e então a morte realmente pode pegar seu bastãozinho e ir atrás dos incautos, porque não precisamos pensar na morte para cuidar de nossa saúde. Além disso, como mais um elemento facilitador, lembro que a saúde é uma autorregulação organísmica natural, porque tudo que nasceu, nasceu para continuar vivendo e, se isso é verdade, então nós temos tudo o que de que precisamos para continuar vivendo e não precisamos do medo, do pavor da morte para cuidar da vida e da saúde.

Isso me leva a uma coisa que o vírus trouxe também para nós. Um retorno a religiosidade. Está todo mundo acendendo vela, rezando, fazendo promessas e, pelo menos os católicos, lamentando não terem a Santa Missa, porque as igrejas estão fechadas... Percebe-se que existe um ar de religiosidade, de espiritualidade pelo mundo, embora religiosidade seja uma coisa e espiritualidade outra. Na verdade, somos espirituais por natureza. A espiritualidade é um componente estrutural, fundante, constituinte de nossa personalidade. Sou corpo-alma-espírito. Muitas pessoas, algumas universidades têm dificuldade real de falar de espiritualidade, como se falar de espiritualidade fosse uma coisa de igreja, das religiões; e realmente ficou muito assim: somos corpo ***e*** espírito. Corpo ***e*** alma e espírito. As ciências ficaram com o corpo, e as religiões ficaram com a alma. Dualismo, fragmentação, desconexão, mecanicismos de uma total divisão... a ruptura de nossa Gestalt, porque somos uma configuração estrutural e existencial. Somos um conjunto de partes organizadas, articuladas e que se comportam como uma unidade, como uma coisa só. É isso o que eu sou, uma gestalt. Agora, infelizmente, essa ruptura... penso de

um jeito, sinto de outro jeito, faço de outro jeito e falo de outro jeito. Aí está a desconexão, a ruptura de nossa configuração, de nossa Gestalt.

Nossa espiritualidade é guardiã de nossa totalidade, de nossa configuração, de nosso futuro. Assim como sou matéria, e matéria é materialidade, sou espírito, e espírito é espiritualidade. A essência humana não é feita só de matéria, que é quantidade e espaço, é feita também de alma, de espírito que é qualidade e invisibilidade. A espiritualidade é uma dimensão humana, do mesmo modo que a materialidade, mas muitas pessoas, por motivos diversos, têm dificuldade em lidar com espiritualidade, como se a espiritualidade fosse uma intrometida no contexto estrutural e ontológico de nossa personalidade. *A ação, o ato de existirmos, queiramos ou não, é um ato, uma afirmação de espiritualidade.* Quando, por exemplo, entro no meu consultório, sou uma Gestalt/pessoa. Quando o cliente entra no meu consultório, é uma Gestalt/pessoa. Uma pessoa pensa, sente, faz e fala, e, quando tudo isso está funcionando maravilhosamente, isso é saúde, uma Gestalt/pessoa viva, atuante. Gestalt é uma forma de saúde. Configuração é uma forma de saúde. Quando uma dessas partes começa a ter problemas, essa parte afeta o todo. Quando um cliente chega ao meu consultório, chega uma pessoa, uma configuração, uma Gestalt, cuja essência é matéria-espírito, materialidade-espiritualidade, elementos fundantes de nossa ontológica existência. Muitas doenças, sintomas, processos de dor e sofrimento psíquico são doenças do corpo. Outras são da alma. É claro, sou todo corpo, sou todo alma. Algumas doenças têm como figura a alma, outras tem como figura o corpo, mas é a totalidade que está sendo chamada em causa.

Quando abandono a espiritualidade, ou não sei lidar com ela na minha relação com o outro, estou, provavelmente, causando uma fragmentação, pois muitos problemas humanos como escrúpulo, ansiedade, culpa, inveja, pressão alta, stress são também problemas de nossa dimensão espiritual.

Toda vez que falamos dos grandes temas das relações humanas, como amor, compaixão, justiça, ética, ou de nossas relações com o universo, porque sua dor está se tornando nossa dor, nossa dimensão espiritual foi acionada. Espero também que esse momento que estamos vivendo agora, ligado a toda uma experiência de perplexidade na relação organismo/ambiente ligada ao corona vírus nos ensine que essa dimensão da espiritualidade/religiosidade, que agora está sendo vivida como uma necessidade, todo mundo rezando, pedindo a Deus para isso e para aquilo, salvar ‘fulano’, salvar ‘ciclano’, se transforme em um novo jeito de ser do povo brasileiro, já tão naturalmente voltado para as questões religiosas. Espero que, passada essa crise, essa experiência, hoje fruto de nossas necessidades e de nossos medos, seja incorporada à nossa cultura que reinou anos, séculos na Modernidade, e que a espiritualidade faça também parte de nosso jeito espiritual de ser, na Pós-modernidade.

O corona vírus está nos ensinando *está nos ensinando um novo* ***que****, um novo* ***como*** *e um novo* ***para que*** *das coisas?* O *que* das coisas, nós sabíamos.

O *para que* do *que* nós sabíamos também estava claro. E esse *que* e esse *para que* geravam um *como* sentir, pensar, fazer ou falar das coisas. Até uns seis meses atrás, conhecíamos o *que, o como e o para quê* do mundo, todo mundo sabia... isso não estava em discussão. As técnicas, a ciência, o computador, tudo, todo mundo sabia. *Agora está tudo mudado*. O que o mundo sabe agora? Para que o mundo é o que ele é agora? Como o mundo é agora? Não sabemos. O fato do *que*, do *como* e do *para que* de seis meses atrás não servir mais está criando um novo mundo, uma ideia diferente de mundo. O mundo vai ser diferente? Não! O mundo vai ser o mesmo. O sol vai ser o mesmo, a lua vai ser a mesma, as estrelas não vão mudar de lugar. O mundo não vai mudar. Nós vamos mudar, já estamos mudando e mudados. O corona vírus está mudando a face da terra, está criando um novo tipo de humanidade, um novo tipo de relacionamento, talvez nos preparando para uma era de compreensão, de cuidado um pelo outro, de mais amor, enfim. Na verdade, o corona vírus está reintroduzindo a espiritualidade no coração e na vida de muitos de nós.

Vou falar da última coisa que penso ser preciosa, no contexto em que estamos vivendo, a *ambientalidade*. A ambientalidade é uma dimensão nossa, esquecida, não sabida, tema, inclusive, do nosso próximo Congresso Nacional a acontecer, ano que vem, em Pirenópolis, nos dias 17/18/19 de junho.

Vou pedir a vocês que, por gentileza, imaginem um triângulo. Na base do triângulo, coloque *ambiental*, do lado esquerdo coloque *animal,* do lado direito coloque *racional*, e, no centro desse triângulo, escreva *EU*. ***Essa é a nossa definição, a nossa essência humana,*** sou ambiental-animal-racional, uma trindade de dimensões na unidade de nossa personalidade. O homem tem sido definido por duas dimensões apenas: animalidade e de racionalidade, ponto e basta. Sua terceira e igualmente fundante dimensão ambientalidade passa desconhecida, ignorada.

Estamos confundindo *ambientalidade* com *meio ambiente*. Se queremos entender, compreender esta nossa essência humana, é preciso que fique claro que o conceito ***Ambientalidade*** *não tem a ver, senão indiretamente, com o conceito de* ***meio ambiente,*** *o qual é pensado como algo* **fora** *de nós, como uma questão geográfica, territorial, local, ao passo que Ambientalidade tem a ver com uma dimensão* **intrínseca** *que nos define como pessoas, como seres humanos. É uma dimensão fundante de nossa essência humana, bem como a animalidade e a racionalidade.* Por isso, podemos dizer que somos *a natureza e a natureza somos nós*.

Fritz Perls chama a atenção para esta dimensão de ambientalidade, quando fala, diversas vezes, da *relação organismo/ambiente,* de tal modo que não se pode falar de um, sem que o outro esteja implicado, e a gente sabe dessa relação inextricável organismo-ambiente, isto é, o organismo sou eu, meu corpo, e o ambiente é o Universo e ambos somos a natureza, o cosmo. O corona vírus

está trazendo, de novo e de volta para gente, a busca de uma maior e mais conectada compreensão dessa forma de contato, relação fronteira organismo--ambiente. *A experiência humana com corona vírus é exatamente o oposto da experiência que a dimensão ambientalidade desperta em nós. O vírus supõe uma vivência de desconexão, de fragmentação entre nós e a natureza, ao passo que ambientalidade supõe conexão, inclusão, imersão na dimensão relação organismo/ambiente.* Nós sabemos ou estamos aprendendo que, querendo ou não, vivemos, estruturalmente, aquilo que Perls chama de relação organismo/ambiente, ou seja, vivendo nossa ambientalidade. Exatamente isso, uma profunda e intrínseca relação nós/natureza. Eu sou o ambiente, o ambiente sou eu.

Aqui, de minha sala de trabalho, vejo um pé de coqueiro, posso até tocá-lo e digo, sem dificuldade alguma, que o coqueiro é filho, nasceu da terra. Vejo o coqueiro fora de mim, está ali e me movimento até ele, tudo parecendo indicar que não temos nada a ver um com o outro, enquanto seres separados. No entanto, sou feito de ar, fogo, terra, água, os mesmos elementos de que o coqueiro é feito, de que a natureza é feita. Como o coqueiro, eu também nasci da terra, eu nasci da barriga da terra. Eu-e-o-coqueiro somos o ambiente, a natureza, e, do mesmo modo, o ambiente e a natureza somos nós, eu-e-o-coquerio.

Se as pessoas tivessem entendido e vivido essa dimensão humana da ambientalidade, que somos uma peça do universo, como todas as outras, o Covid-19 não teria encontrado espaço para invadir nosso planeta, não estaríamos na crise que estamos. O homem queima, suja, corta, polui a terra, o universo, esquecendo-se de que, todas as vezes que ele faz isso, está cometendo um ecocídio, está matando a si.

O desrespeito do homem pelo universo, pelo planeta, abriu caminho para que o Covid-19 aparecesse e impusesse ao planeta um duríssimo momento de cura, quebrando as pernas do universo, dizendo: *AGORA PÁRA* ***e*** *virando-se para a terra disse*: *AGORA DESCANSA.*

É muito importante que essa dimensão, “Ambientalidade, Co-Existência e Sustentabilidade”, tema do nosso Congresso, que, com a graça de Deus, irá acontecer em junho de 2021, e para a qual o Covid-19 está chamando a atenção, desperte em nós a necessidade de entendermos que somos natureza, que a natureza somos nós, que a natureza é um processo de cura e de graça. Acredito que esta dimensão central de nossa humanidade é a síntese de tudo aquilo que eu falei. Essa dimensão esquecida está voltando agora através do cuidado do corpo, de um contato maior com a natureza, através de um saber corporal, uma *awareness,* como Perls dizia, a *awareness* é uma dimensão do Universo. Quando ele fala que o Universo é vivo, ele está falando de *awareness,* dessa consciência de que sou a natureza e que a natureza sou eu.

Não obstante a velocidade com que tentei chegar até vocês, espero que tenha realmente trazido a ideia, talvez a certeza, de que tudo isso que está

acontecendo é, de fato, a busca de um ajustamento criativo, de uma melhor forma, da pregnância para o Universo, e que esse ajustamento seja criativo e criador, porque estamos mudando não só a forma e o funcionamento nosso, mas também o nosso jeito estrutural de lidar com o Universo. Estamos mudando a estrutura de nós mesmos. O Universo vai bem, simples assim. Nós estamos mal, simples assim. O homem está na UTI. O Universo, não. O Universo está ótimo, maravilhoso, como sempre.

Nós, Gestalt-terapeutas, estamos refletindo na mesma linha do que tentei passar para vocês e, realmente, acreditar que a Gestalt-terapia é uma dimensão nova, uma dimensão presente, uma dimensão que, se observada, é, naturalmente, um processo de conquista na natureza. Espero que essa fala que vocês ouviram e escutaram, seja a fala do Universo, a fala que espero ter falado por ele. Escutem com o coração. Agradeço a toda a comunidade gestáltica a oportunidade que tive de dividir com vocês essas minhas preocupações, e que nós olhemos o Covid-19 não com pavor, mas como um fator de mudança de circunstâncias, como criação de possibilidades e como algo que veio para nos ensinar efetivamente que o maior dos mandamentos é o amor, e que só o amor cria a verdadeira sustentabilidade humana.

Muito obrigado.

> *Mediadora – maravilhoso, né gente. Nossa, eu estou profundamente tocada. Jorge, suas palavras são mais do que uma reflexão profunda, são uma mensagem de esperança que é tudo o de que nós estamos precisando nesse momento. Acreditar e confiar que esse processo é um grande momento de transformação e aprendizagem para o nosso devir. É isso o que você está nos trazendo. Nós somos muito gratos. Nós da ABG somos muito gratas por esta mensagem.*
> *Jorge – Obrigado pela presença de vocês. Finalizando, gostaria de dizer que o caminho se faz caminhando, mas acrescentaria que o caminho não só se faz caminhando, mas constrói o caminhante. Que o coronavírus nos construa a partir de um outro referencial, que é o referencial do olhar gestáltico para a humanidade. É isso o que eu espero. Muito obrigado.*

Referência

Bíblia Sagrada. Ed. Ave-Maria. 140 Ed.

4. EXPERIÊNCIAS PSICOLÓGICAS, PSICOTERAPIA E ARTETERAPIA EM TEMPOS DE PANDEMIA[7]

Selma Ciornai

Resumo

Nesta apresentação considero as experiencias emocionais que estamos vivenciando nesta período de pandemia, a importância que a presença de um psicoterapeuta pode ter nesta época, como a arte e um arteterapeuta podem se tornar aliados neste período de isolamento, o poder da arte em situações traumatogênicas e as possibilidades de desenvolver processos de arteterapia pela Internet.

Abstract

In this presentation I consider the emotional experiences that we are experiencing in this pandemic period, the importance that the presence of a psychotherapist can have at this time, how art and an art therapist can become allies in this period of isolation, the power of art in traumatogenic situations and the possibilities of developing art therapy processes over the Internet.

Resumen

En esta presentación considero las experiencias emocionales que estamos viviendo en este período pandémico, la importancia que puede tener la presencia de un psicoterapeuta en este momento, cómo el arte y un arte terapeuta pueden convertirse en aliados en este período de aislamiento, el poder del arte en situaciones traumatogénicas y las posibilidades de desarrollar procesos de arteterapia a través de la Internet.

7 Agradeço imensamente a mediação calorosa de Cinthia Lavratti nesta live, cujos comentários e perguntas ao longo desta apresentação me instigaram a adentrar tópicos que não havia planejado falar, tornado a apresentação mais viva e interessante.

Experiencias emocionais em época de pandemia

Gostaria de iniciar compartilhando o que tenho percebido emergindo como experiências emocionais para todos nós neste período de pandemia. Estamos vivendo uma situação nova, de ruptura com tudo o que conhecíamos da nossa cotidianidade, frente a uma ameaça invisível que nos coloca em isolamento (para quem pode, pois para quem não pode o risco é bem maior) e diante da incerteza e do desconhecido em relação ao que virá. O que era previsível, controlável, não é mais, a possibilidade de auto regulação diante dos fatos que vivemos fica mais difícil, porque o campo mudou drasticamente, e isto nos fragiliza, nos torna mais vulneráveis. Nossa capacidade de ajustamentos criativo e de resiliência fica muito mais exigida. Mas, nem sempre damos conta. Esta situação do ponto de vista psicológico gera emoções diversas, que as vezes se sucedem, as vezes se alternam ou aparecem ao mesmo tempo. Incredulidade, negação, raiva, medo, tristeza, angústia, sensações dolorosas de solidão, de luto pelo mundo conhecido, pelas finanças que não são mais as mesmas, pelos amigos que não mais encontramos, junto a sentimentos de desespero, desamparo, além de somatizações como contrações na coluna dores de cabeça, gastrite etc. Também ocorrem vários comportamentos aditivos como comer, beber ou fumar demasiado, e até o consumo de drogas como formas de aliviar emoções e preocupações que as vezes ficam pesadas demais. E nas pessoas idosas, que fazem parte do grupo de risco, a sensação de ameaça e de aflição diante da necessidade de isolamento total aumenta muito.

Estas são emoções que estamos experienciando. Na verdade, alguns destes medos, preocupações, conflitos, às vezes em casais, em famílias, com a gente mesmo, comportamentos e sentimentos que surgem, já existiam antes, mas de forma menos intensa e camuflados por todas as atividades que ocupavam nossos cotidiano que não nos permitiam um olhar pro nosso eu mais sensível.

E nesta situação que estamos vivendo, frequentemente veem à tona com muito mais força. Outros sentimentos são novos para nós, e nos deixam aturdidos, sem chão, com sentimentos às vezes de ansiedade e de um enorme desamparo.

Processar tudo isso sozinhos às vezes não é fácil. Porque por mais que compartilhemos muito com nossos amigos, em grupos de WhatsApp, compartilhamos mais notícias políticas, piadas, músicas, mas o que se passa na nossa intimidade, principalmente para nós terapeutas, é com pouquíssimas pessoas, ou quase ninguém, que compartilhamos. Nem sempre temos realmente com quem abrir nossos corações, partilhar e considerar o que a gente sente. E é aí que a possibilidade de um atendimento terapêutico pode ser valiosa.

Terapia em época de pandemia

Eu sou psicóloga, Gestalt terapeuta e arteterapeuta, e como vários colegas estou atendendo online. E o que percebo é que poder expressar, elaborar e comunicar nossos sentimentos em diálogo com alguém que nos escuta com atenção, que nos convida a um espaço de intimidade, no qual podemos olhar para nós mesmos de uma forma mais profunda, na presença de um outro que nos acolhe e dá suporte, é muito importante.

Wheeler (2000), tem um termo que acho que nesta situação se faz mais relevante do que nunca. Ele diz que o terapeuta é uma "testemunha intima" do que se passa na intimidade do cliente e que confirma nossa existência, proporcionando muitas vezes outras perspectivas, convidando o cliente a uma compreensão ampliada do que nos ocorre emocionalmente, e ajudando não apenas a não nos sentirmos sós, mas também a poder ver as coisas de outras formas, e, quem sabe, abrir janelas onde antes só víamos muros .

Pontuo "especialmente nós, terapeutas," porque nesta pandemia nos vejo o dia todo ocupados, atendendo, dando aulas, dando e assistindo *lives*, aprendendo a lidar com tecnologias que antes não dominávamos, mas também, não cuidando de garantir um espaço pra dar atenção a nossa intimidade psíquica, reconhecer e tomar medidas necessárias na direção de auto cuidado... o que às vezes não é fácil fazer sozinho.

Silvia Yvancko,[8] nas *lives* que tem dado, tem comentado como este vírus ataca justamente as nossas "funções de contato" – olfato, paladar, toque, e o pulmão, que é o nosso órgão de contato com o mundo – e de como isso nos fragiliza, nos deixa mais vulneráveis. Daí a importância de a gente poder olhar para e colocar a nossa criança interna no colo, pois nós, terapeutas, frequentemente não nos damos a mesma atenção amorosa e a mesma e escuta que damos a nossos clientes para nossas questões mais pessoais.

A arte como aliada em época de isolamento

Como dito acima, esta situação toda que estamos vivendo, se por um lado instiga nossos ajustamentos criativos e demanda nossa capacidade de resiliência, por outro nem sempre damos conta e nos desestruturamos, nos desorganizamos e colapsamos internamente.

Dois dias antes desta live por exemplo fiquei chorando de nervoso porque a Internet não estava funcionando, o computador não estava funcionando e tive que chamar um técnico. E quando ele saiu da minha casa, fiquei limpando tudo que ele tocou, banheiro, interruptor de luz, pia, duas horas de tensão,

8 Gestalt-terapeuta, com especialização em psicossomática.

tudo isso muito desgastante emocionalmente. Então tem dias que a gente lida melhor e dias em que a gente fica pior com estas situações.

E muitas vezes estas experiencias ainda estão no âmbito do que chamamos em gestalt de "modalidade id da função self", sensações que nem a gente consegue traduzir em palavras realmente, que ainda estão no âmbito do indizível, que a gente não consegue nomear.

E é ai que os recursos expressivos da Gestalt-terapia e da Arteterapia especialmente – e quando falo de arte não estou falando só de artes plásticas, estou falando de teatro, de música, de movimento, de escrita criativa, de todos os recursos expressivos que trabalham com nossa criatividade – passam a ser um aliado nesta época de isolamento. Porque a atividade artística não só nos ajuda a expressar o que está no âmbito do indizível, mas também ao fazer a gente organiza, ao fazer a gente significa. E quando digo atividade artística não me refiro necessariamente a um trabalho plástico, mas a poder fechar os olhos e ativar a imaginação, trabalhar com imaginação ativa, imaginar cenas, paisagens, viagens, elementos simbólicos como nas fantasias dirigidas, coisas para a as quais a gente não tem ainda palavras, e o fato de podermos expressá-las nos possibilita dialogar com o que criamos.

Sejam imagens, desenhos, pinturas, danças, máscaras, criar é sempre muito vitalizante – criar é deixar entrar o novo! E dialogar com o que a gente criou, especialmente acompanhados da presença de um terapeuta, é muito rico além de confortante.

E por que é rico? Porque ao expressar, parte do que eu expresso é intencional e consciente e parte do que eu expresso não é. Daí a magia do que a gente cria. E agora a Internet está possibilitamos que possamos não só fazer uma máscara mas nos vermos com a máscara, nos vermos falando com a máscara. Aquele experimento clássico da gestalt de nos colocarmos no lugar da mãe, do pai, de alguém ou de partes nossas. A Internet possibilita que você veja isso ao vivo, que você possa se ver sendo. E isto é um recurso valioso que a internet propicia, apesar de nos limitar retirando várias outras formas de contato.

A arte possibilita que possamos afazer um mergulho profundo em nós mesmos e, também, vislumbrar e vivenciar alternativas nas formas com as quais nos relacionamos conosco mesmo, com os outros e com a vida.

Mas, a gente também cria ao olhar para o que a gente criou, porque nosso olhar não é só um receptor passivo, nosso olhar é criativo. Como fica evidente naquelas imagens da Psicologia da Gestalt, da velha ou da moça, da taça ou os dois rostos, de figura e fundo que podem se alternar. Nosso olhar configura, não só recebe informações.

Um dos livros mais importantes sobre psicologia da percepção visual que traz esta perspectiva é o do Arnheim (1980) cujo título é "Uma psicologia da

Visão Criadora" – um livro que acho que Gestalt-terapeutas pouco conhecem. Ele não foi só um discípulo dos psicólogos da Gestalt, foi um continuador. Um autor importante para todos que trabalham com recursos expressivos.

Quando olhamos para um desenho, uma pintura algo que criamos, a gente descobre, dialoga com a magia do que a gente criou, com aquilo que acabou de sair de mim e no entanto me é novo, tem coisas a me dizer. Às vezes você fecha os olhos, entra em contato com o que está sentindo, e traça uma única linha, que qualquer pessoa pode olhar e pensar, "ora, isso é só uma linha, qualquer criança faz isso" – mas para você é importante e carregado de significado.

Eu me lembro quando fui em Barcelona ao museu do Juan Miró, a emoção que senti ao entrar na última sala. Era uma exposição cronológica das várias fases da vida dele. E a última sala era uma sala toda cinza, tinha um único quadro, vertical, que vinha do teto ao chão, com um fundo com manchas cinza azuladas, e com uma única linha preta que vinha dançante em diagonal da extremidade superior esquerda à extremidade inferior direita. E abaixo dele estava escrito: *"Neste quadro há uma só linha, mas levei toda minha vida para chegar até ela "*

Então, ao ver uma imagem não sabemos o que levou a pessoa a fazer aquilo, e às vezes nem ela sabe, vai descobrir depois. Quando em processo terapêutico, muitas vezes através da sugestão de experimentos facilitadores da Gestalt-terapia, como por exemplo, "*se esta linha tivesse uma voz como se descreveria? Dê uma voz a esta linha, ou, faça com as mãos ou com o corpo o movimento da linha e perceba o que sente, com o que entra em contato," etc.* – experimentos gestálticos que nos permitem dialogar com o as imagens que criamos. E nisso descobrimos coisas importantes sobre nós. Às vezes, até outras maneiras de organizar e orientar nossa vida, de sair do cotidiano.

Em aulas ou atendimentos em Arteterapia, às vezes, ao relatar um conflito, uma situação existencial difícil, os clientes ou alunos me dizem "Não adianta, esta situação não tem jeito." Aí eu digo: *"Tudo bem, mas na arte tudo é possível. Vamos criar uma alternativa na arte. Se você pudesse retirar partes desta configuração que você criou como sendo a representação deste momento sua vida, o que você retiraria? O que você colocaria de novo? O que você mudaria?"*

Aí a pessoa faz, e você diz "*Ah... que interessante! E o que você fez para chegar a isso? Que ações você tomou? Que critérios de seleção você utilizou?* E aí a pessoa se dá conta isomorficamente de que é possível fazer isso na vida, mas, ela primeiro experiencia pelo caminho da arte para depois poder fazer a associação de como seria isso em sua vida.

Podemos realmente criar novos caminhos, novas soluções, primeiro na arte, na imaginação, e até resgatar recursos de enfrentamento, de resiliência,

que tivemos em épocas passadas na nossa vida que esquecemos, e que agora podemos voltar a utilizar. Quando você representa uma “linha da vida” por sugestão da terapeuta, quando você retrata cenas importantes da sua vida, quando você se pergunta: que momentos, que situações difíceis encontrei na minha vida? Como reagi? E lembra do que a ajudou a enfrentar aquela situação, você se dá conta dos recursos que você criou.

Ou, posso me lembrar também do que foi horrível, e de como eu gostaria que pudesse ter sido. Por exemplo, como a minha família reagiu e como eu gostaria que tivessem reagido. Incrivelmente isso passa a ser também um recurso meu. Muitas vezes a pessoa é a mãe que não teve, o pai que gostaria de ter tido, o amigo que conheceu. A gente vive em polaridades, quando você conhece a rejeição você também conhece a aceitação, a polaridade está presente.

Na Arteterapia, mesmo que a pessoa faça uma representação deste momento de vida como muito nebuloso, muito cinza, posso perguntar: *e você lembra de momentos da vida em que viveu algo diferente?* E a seguir sugerir: *você poderia representar esta outra sensação em um novo desenho? Ou transformar a representação que fez transportando para o momento atual a vivência daquela sensação?* Este tipo de trabalho é sempre muito potente. É buscar na própria história recursos já vividos.

Um exemplo: Quando trabalhei com mulheres latinas de classe trabalhadora em Oakland, nos Estados Unidos, imigrantes como tantas imigrantes venezuelanas e de outros países que temos aqui agora, tão desprovidas de recursos, sem saber nem falar a língua direito, pensei: que recursos será que elas já usaram em outras épocas de suas vidas? E pedi que se lembrassem de situações da vida delas em que tivessem passado por uma situação difícil que exigisse coragem ou ousadia, e o que fizeram. Ou lembrar de situações em que puderam se sentir livres e felizes. Isto foi tão importante! Uma lembrou que tinha uma boneca e à noite, quando a avó estava dormindo foi até lá e cortou um pedaço da trança da avó, colocou na boneca e escondeu a boneca numa árvore. E contando isso ria e ria e ria. Pedi para ela desenhar esta cena, e depois perguntei: *se você pudesse trazer aquela coragem, aquela ousadia para os dias de hoje, como é que aquela pessoa que você foi poderia vir te dar suporte hoje?* E isso foi muito legal!

Outra lembrava de estar cavalgando com os cabelos soltos ao vento na fazenda do pai, e como esta sensação de liberdade lhe foi prazerosa, ela que ficava toda encolhidinha, e que fazia desenhos que ocupavam uma parte mínima do papel, desenhos que, até hoje, quando mostro as fotos, as pessoas acham que não fotografei direito, porque a intensidade da linha é muito fraquinha, sem cores fortes, sem traços marcantes, os traços tão tímidos como a presença delas em um país em que não se sentiam bem vindas.

Quando a pessoa lembra desta potência que sentiu, consegue resgatá-la! E neste sentido a dança, a expressão corporal é muito valiosa, pois a pessoa sente de novo, no corpo, as sensações esquecidas, evoca uma memória corporal. Então, sempre sugiro que de olhos fechados ou abertos, as lembranças sejam acompanhadas por gestos e movimentos.

Quando estudei um pouco de neuropsicologia entendi por que a Gestalt é tão eficaz. Não só a Gestalt mas todas as terapias que trabalham com experimentos. Porque o experimento traz uma nova vivencia que fica registrado no sistema límbico como experiencia vivida. Este é o grande barato do experimento! Por exemplo, quando a pessoa faz uma pintura com os movimentos amplos e mais livres que gostaria de ter em sua vida, isso fica registrado como um vivido, pois o cérebro límbico não diferencia o que ocorre durante um experimento do que ocorre na vida. E um novo circuito neuronal se inaugura, um novo caminho se concretiza.

A Arteterapia oferece então esta potencialidade da pessoa poder atuar concretamente novas possibilidades, expressar, processar, refletir sobre e transformar o que faz. Trabalhamos com a Expressão criativa, com Percepção criativa, e com a possibilidade de Transformação, Reconfiguração e Ressignificação criativa.

Quem já fez um desenho, uma poesia, sabe da magia que exerce sobre nós, ficamos frequentemente inebriados olhando e descobrindo formas e sentidos no que fizemos. Em grupo mais ainda, pois os outros têm a possibilidade de compartilhar suas percepções e a pessoa vai selecionando o que lhe faz sentido e o que não. Como na Gestalt-terapia, na Arteterapia Gestáltica jamais nenhum o terapeuta interpreta o trabalho dos clientes, mas, às vezes, em grupo, o olhar dos outros amplia nosso próprio olhar. E isto acontece sempre, mesmo agora, pela Internet, neste período de pandemia.

É possível fazer Arteterapia online?

Muitas pessoas perguntam: é possível utilizar esta ferramenta que é tão potente neste contexto que estamos vivendo? É possível fazer grupos de arteterapia online?

É possível sim. Claro que não é a mesma coisa, não equivale a um contato presencial, não conseguimos acompanhar o processo de elaboração de um trabalho por exemplo, mas tenho tido experiencias muito positivas neste sentido. Tenho dado aulas teórico-vivenciais, para um grupo de estudos mensal de Arteterapia Gestaltica que coordeno, para alunos dos cursos de formação em Gestalt-terapia em SP e outros estados, de Arteterapia, Gestalt-terapia com Grupos e outras disciplinas, e até workshops. Recentemente coordenei um workshop de Arteterapia Transgeracional sexta feira a noite e sábado o

dia todo organizado pelo CCGT (Belém) com participantes de várias partes do Brasil, do Rio Grande do Sul ao Amazonas.

O Zoom permite que todos os participantes possam se ver. Quando pergunto como está sendo viver este período de pandemia por exemplo e uma pessoa relata o que está sentindo, peço que quem sinta alguma ressonância fale a seguir, e assim identificações, espelhamentos e outros fenômenos grupais começam a surgir, e um campo de confiança e intimidade começa a se configurar. A seguir, ligando o Spotify pelo próprio computador, posso conduzir uma viagem imaginativa, um relaxamento seguido de uma visualização, ou uma sensibilização corporal, sugerindo perceber as sensações que têm estado mais presentes neste período, e que formas, que cores, que imagens simbólicas poderiam representá-las. Dou um tempo x para que cada um possa elaborar um trabalho, com o material que tiver disponível, e no lugar de sua casa onde se sinta mais confortável. A seguir, em vez de mostrar a imagem na tela, peço que fotografem a imagem que criaram e as enviem para o whatsup do grupo. Isto permite que se possa ver as imagens com detalhes, e ao mesmo tempo, o rosto das pessoas que as criaram. E na medida em que cada um vai mostrando e relatando o que representou, os outros participantes vão compartilhando o que percebem, vínculos vão sendo criados e uma densa emocionalidade e conexão grupal se estabelece.... e assim, com um horário de almoço mais amplo, e intervalos mais ou menos a cada hora e meia, de acordo com a auto regulação do grupo, o dia passa de forma muito envolvente. Nos 2 workshops de Arteterapia Transgeracional que coordenei neste período, as pessoas se envolveram e se comoveram intensamente. A partir de experimentos com movimentos e visualizações, cada um na sua casa, mas conectados por elos invisíveis, os participantes trabalharam com os materiais que tinham a disposição para representar seus mitos pessoais e familiares. Consegui dividir as pessoas em salas ora de 2, ora de 4 participantes para momentos de partilha mais íntima. E foram workshops surpreendentes! Incrivelmente ricos, e eu diria, tão profundos e comoventes como os presenciais Só não teve abraços.

O poder da arte em situações traumatogênicas

Os tempos de pandemia que estamos vivendo tem me feito lembrar das pessoas que viveram situações bem piores durante a 2ª guerra mundial. E gostaria de contar algo que me emocionou muito, e que tem muito a ver com o que estou apresentando sobre o poder do trabalho de arte em situações traumatogênicas.

A uns anos atrás tivemos em SP, RJ, BH , POA e Recife, a exposição itinerante “Meninas do Quarto 28”, exposição dos trabalhos de arte de meninas de 10 a 15 anos que haviam sido violentamente afastadas dos pais na Tchecoslováquia, e levadas para o campo de concentração de Theresienstadt

e colocadas todas juntas em um pequeno quarto com beliches, o Quarto 28. E lá tiveram a sorte de encontrar uma professora de arte, Friedl Dicker Brandeis, que tinha estudado na Bauhaus, e que segundo alguns artistas da Bauhaus que sobreviveram a guerra, se não tivesse sido assassinada pelos nazistas, teria sido uma das artistas mais renomadas desta escola. Ao ser levada para o campo, tinha direito de levar uma única maleta, e ao contrário de outras pessoas que levavam roupas e objetos de valor, encheu a mala de materiais de arte. E lá, se dedicou a dar aulas de arte para estas meninas. E é impressionante o relato anos mais tarde das "meninas" que sobreviveram, sobre a importância destas aulas para elas, para sua sobrevivência emocional. Friedl as ensinou coisas novas, a desenhar, a usar aquarela, fazer colagens. Ao ver estas obras pode-se perceber que não são desenhos como os que vemos em geral em escolas, mas trabalhos mais elaborados de quem aprendeu técnicas de arte. Mas, além disso, as ensinou a ver a beleza nas coisas desimportantes (como diria nosso poeta Manoel de Barros) – as coisas que em geral nos passam desapercebidas, como a forma de uma rachadura na parede ou de uma graminha que aparecia do lado de fora... Neste quarto havia uma única janelinha e Friedl estimulava a imaginação destas meninas sugerindo que representassem o que imaginavam que poderia haver do outro lado, o que foi inclusive título do livro "Através de uma pequena janela: Friedl Dicker-Brandeis e suas alunas de Terezin" Vix (2010) escrito sobre este trabalho décadas depois.

E elas pintaram safaris na África, jardins, circos, paisagens... além de recordações de eventos familiares, de lugares e pessoas que conheceram... do que criativamente imaginavam poder existir para além daquela realidade, ou o que poderiam ver, através desta janelinha, quando de lá saíssem. Ao olhar estes trabalhos, não se imagina de forma alguma onde foram feitos nem por quem, pois não representam os horrores do campo de concentração, não descrevem cercas de arame farpado, gente morrendo, violências....

Uma de suas alunas, escreveu que *"as aulas que ela deu, as propostas que fazia, o jeito que nos ensinou a olhar, foram importantes para minha vida toda, independentemente de ter sido em Terezin."*

La tinham também professores de teatro, música, literatura, que davam aulas clandestinamente para estas meninas, porque ainda por cima estas atividades eram proibidas. Mas sabiam da importância da arte e da expressão para as crianças e adolescentes naquela situação.

Ferreira Gullar nos diz que "*A arte existe porque a vida não basta."* E Bachelard (1989) nos diz que *a imaginação não é a capacidade de formar imagens da realidade, é a faculdade de formar imagens que ultrapassam a realidade".* E isto foi vital para aquelas meninas em Theresienstadt. Como pode ser para nós hoje.

Naqueles tempos sombrios como nos difíceis dias hoje, a arte pode nos ajudar não só a expressar o que a gente vive, mas também a vislumbrar outras

possibilidades, a dar uma concretude ao mundo em que gostaríamos de viver, ao que desejamos, a uma outra forma das pessoas se relacionarem. Em um mundo com tanta intolerância, tantas desigualdades, a arte nos convida a perceber e apreciar o diferente, a nos colocar no lugar do outro , cultivando a capacidade de empatia, criação de vínculos e redes de apoio mútuo, como quando pergunto a um grupo ao olhar o trabalho de alguém*, "O que este trabalho te diz? O que te toca nestas imagens, com o que você se identifica?* Ou quando sugiro *"considere, se este desenho fosse seu, o que estaria representando de você?"*

E, algo também muito importante: A arte não só possibilita vislumbrar possíveis futuros e presentificar situações queridas do passado, mas favorece também a intuição, que é algo que muitas vezes não passa pelas palavras, pois ainda não foi processado pela *awareness*. Quando você tem um insight, e este se concretiza em uma imagem, é depois que você descobre a que esta imagem se refere. A imagem é prospectiva, não representa só o que é reprimido. Nosso sábio interior nos manda uma mensagem através de uma imagem – como na fantasia dirigida da loja de antiguidades descrita no livro "Tornar-se presente" do Stevens. Escolhemos um objeto e depois é que a gente se dá conta o que este tem a nos dizer. E é sempre interessante dar atenção às nossas intuições.

Concluindo, acho importante ressaltar que sem dúvida toda atividade expressiva é revitalizante, nos oxigena, é preciosa e nos traz algo novo. Na internet podemos ver vários tutoriais de como utilizar materiais, técnicas, como fazer origami, aquarela etc. Mas se você tem se sentido angustiado, ou deseja aproveitar esta oportunidade para um mergulho mais profundo em você mesmo, procure um terapeuta que utilize recursos expressivos. Certamente será um processo interessante, valioso, que vai te ajudar a se sentir mais criativo, e te ajudar a identificar travas e bloqueios que estão dificultando as suas possibilidades de uma existência mais plena, com contatos mais nutritivos. Mesmo nestes tempos de corona vírus.

Referências

Arnheim, R. (1980). *Arte e percepção Visual: Uma psicologia da visão criadora.* Livraria Pioneira.

Bachelard, G. (1989). *A poética do espaço*. Martins Fontes Editora Ltda.

Vix, L. (2010). *Through a narrow window: Friedl Dicker-Brandeis and her Terezín students*. University of New Mexico Press.

Wheeler, G. (2000). *Beyond Individualism: Toward a new understanding of self, relationship and experience*, cap. 7. GicPress Book.

5. CONTATO EM TEMPOS DE PANDEMIA

Mônica Botelho Alvim

Resumo

A pandemia da COVID 19 foi um acontecimento imprevisto que gerou alterações radicais no mundo, nas relações, na sociedade, des-configurando tudo e exigindo uma grande e geral reconfiguração. É de grande importância para nós, gestalt-terapeutas, pensar de que modo esse grande acontecimento vem afetando os sujeitos, os modos de subjetivação ou selfing e as formas de sofrimento. Neste capítulo apresentamos algumas reflexões e análises preliminares da situação atual, diante da pandemia, na tentativa de esboçar uma breve e inicial configuração de reflexões geradas pelas intensas afetações experienciadas neste campo aqui e agora. O fundo das reflexões que realizo aqui está muito movimentado por pensamentos, leitura, contato com análises de acadêmicos, de lideranças comunitárias e de movimentos sociais. Como seres no mundo, seres de um campo organismo/ambiente, as dimensões sócio-culturais, econômicas e políticas são parte intrínseca de nossas formas de existir e como gestalt-terapeutas não podemos perder de vista esse fato de que somos mundo, coexistentes e co-responsáveis por esse corpo planetário que ora convulsionado, grita. Dialogando com filósofos e críticos sociais contemporâneos que vêm debatendo a crise provocada pelo surgimento do vírus, discutimos aspectos relacionados à dimensão política, econômica e social e refletimos acerca de seus impactos em nossas vidas e interações. Recorrendo ao pensamento do filósofo Maurice Merleau-Ponty, pensamos em termos de experiência, corpo, coexistência, sempre na vida, na existência como corpo-no-mundo-com-o-outro. Existência aqui-agora que é impermanência, desdobramento temporal, devir. O que nos permite pensar no contato em sua dimensão de temporalidade e corporeidade. Tomando o acontecimento da pandemia como marco temporal, descrevemos os cenários de antes, de agora e as perspectivas para depois, tendo nosso foco nas análises da temporalidade, da espacialidade e da corporeidade e as implicações para o contato.

Abstract

The COVID 19 pandemic was an unforeseen event that generated radical changes in the world, in relationships, in society, dismantling everything and requiring a major and general reconfiguration. It is of great importance for us, gestalt therapists, to think about how this great event has been affecting the subjects, the modes of subjectivation or selfing and the forms of suffering. In this chapter we present some reflections and preliminary analyzes of the current situation, in the face of the pandemic, in an attempt to outline a brief and initial configuration of reflections generated by the intense affects experienced in this field here and now. The background of the reflections I make here is very busy with thoughts, reading, contact with analyzes by academics, community leaders and social movements. As beings in the world, beings from an organism / environment field, the socio-cultural, economic and political dimensions are an intrinsic part of our ways of existing and as gestalt therapists we cannot lose sight of the fact that we are world, coexisting and co -responsible for that planetary body that is now convulsed, and screams. In dialogue with contemporary philosophers and social critics who have been debating the crisis caused by the emergence of the virus, we discuss aspects related to the political, economic and social dimension and reflect on its impacts on our lives and interactions. Using the thought of the philosopher Maurice Merleau-Ponty, we think in terms of experience, body, coexistence, always in life, in existence as body-in-the-world-with-the-other. Existence here-now that is impermanence, temporal unfolding, becoming. What allows us to think about contact in its dimension of temporality and corporeality. Taking the event of the pandemic as a time frame, we describe the scenarios from before, from now and the perspectives for later, focusing on the analysis of temporality, spatiality and corporeality and the implications for contact.

Resumen

La pandemia de COVID 19 fue un evento imprevisto que generó cambios radicales en el mundo, en las relaciones, en la sociedad, desmantelando todo y requiriendo una reconfiguración mayor y generalizada. Es de gran importancia para nosotros, terapeutas gestálticos, pensar en cómo este gran acontecimiento ha ido afectando a los sujetos, los modos de subjetivación o autofecundación y las formas de sufrimiento. En este capítulo presentamos algunas reflexiones y análisis preliminares de la situación actual, de cara a la pandemia, en un intento de perfilar una configuración breve e inicial de reflexiones generadas por los intensos afectos vividos en este campo aquí y ahora. El trasfondo de las reflexiones que hago aquí está muy ocupado con

pensamientos, lecturas, contacto con análisis de académicos, líderes comunitarios y movimientos sociales. Como seres en el mundo, seres de un campo organismo / medio ambiente, las dimensiones socioculturales, económicas y políticas son parte intrínseca de nuestras formas de existir y como terapeutas gestálticos no podemos perder de vista el hecho de que somos mundo, conviviendo y coexistiendo, co-responsables de ese cuerpo planetario que ahora está convulsionado, grita. En diálogo con filósofos y críticos sociales contemporáneos que vienen debatiendo la crisis provocada por la aparición del virus, discutimos aspectos relacionados con la dimensión política, económica y social y reflexionamos sobre sus impactos en nuestras vidas e interacciones. Usando el pensamiento del filósofo Maurice Merleau-Ponty, pensamos en términos de experiencia, cuerpo, coexistencia, siempre en la vida, en la existencia como cuerpo-en-el-mundo-con-el-otro. Existencia aquí-ahora que es impermanencia, desarrollo temporal, devenir. Lo que nos permite pensar el contacto en su dimensión de temporalidad y corporalidad. Tomando el evento de la pandemia como un marco temporal, describimos los escenarios de antes, desde ahora y las perspectivas para después, enfocándonos en el análisis de la temporalidad, espacialidad y corporalidad y las implicaciones para el contacto.

Contato é uma noção central da Gestalt-terapia. Contato é a realidade mais simples e primeira, afirmam nossos fundadores (Perls, Hefferline & Goodman, 1997). E que realidade é essa? Nossa experiência no mundo. Partindo dessa condição de sermos corpo-no-mundo-com-o-outro, estamos sujeitos: à contingência do mundo, com acontecimentos que nos afetam e nos aparecem como novidades e à diferença do outro, que também nos surpreende e desequilibra, nos convocando a criar para retomar o equilíbrio e seguir, transformando-nos e transformando o mundo.

Contato pode ser pensado então como essa realidade mais simples da experiência, um processo iniciado com um acontecimento espaciotemporal que nos afeta e desequilibra e um movimento criador que retoma o equilíbrio e nos faz crescer, deixando o fundo de nossas próximas experiências mais rico de possibilidades.

Inspirada em Merleau-Ponty, penso o corpo como modo de ser e estar no mundo e com o outro, o corpo que reúne aqui-agora, no movimento, o passado e o futuro. Ele propõe pensar em duas dimensões do corpo: uma dimensão que ele denomina “corpo habitual”, que é passado, gesto motor que eu já adquiri e que me coloca no âmbito de uma impessoalidade, no sentido de que aquilo que se automatiza no meu gesto motor, corporal, não é mais objeto de minha concentração pessoal. É o corpo habitual que confere o sentido de pertencimento, pois ele, como dimensão impessoal ou anônima (sem nome de um

autor) é de todo mundo e de ninguém em particular. A conexão com o outro, o pertencimento a uma cultura, o automatismo dos gestos e movimentos (*taken for granted*), a linguagem, os códigos sociais que compõem a sociedade, a cultura e os valores são parte desse mundo em geral, estão em nosso corpo provendo um fundo pra nossas experiências no pertencimento.

A segunda dimensão do corpo de que fala Merleau-Ponty (1994) é o corpo atual, que diante da situação atual nos lança para o porvir, gesticula e se movimenta para lá, para o novo, ainda virtual, com o lastro do passado e apoiado no solo concreto do presente, nesse *topos*.

Assim, podemos pensar o corpo como um corpo-tempo, que por uma práxis produz saber – *Praktognosia* (Merleau-Ponty, 1994), um corpo que realiza o trabalho de síntese entre o agora e o depois, que nos dá o sentido de possibilidade de trans-forma-ação. Nesse sentido, Merleau-Ponty afirmou que a consciência não é um "eu penso", mas um "eu posso". Esse corpo que se move e conhece é poder de trans-forma-ação, dado a partir da motricidade, o que dialoga com a noção de contato da Gestalt-terapia.

Corpo-tempo e contato

O contato envolve as dimensões *awareness* e comportamento motor (Perls, Hefferline & Goodman, 1997), duas dimensões corporais. Podemos pensar o contato como ajustamento criador, um desdobramento temporal que inventa e reinventa a si e ao mundo, realizando um trabalho de subjetivação ou *selfing.* Um trabalho do corpo, dado sempre a partir de um campo organismo/ambiente, nos levando a pensar em um corpo engajado no mundo-campo, cujas dimensões são física, material e sociocultural.

Falamos de um corpo-sensível-sentinte e movente que se desdobra no tempo e no espaço. As funções de contato envolvem os sentidos: ver, cheirar, escutar, degustar, tocar e os gestos motores: falar e mover-se. Como corpo-tempo nos transformamos, reinventamos, infinitamente, a partir dessa existência de-um-campo

O corpo é potência política porque pode conectar-se sensivelmente com a situação presente – com tudo o que está visível e também com o que está invisível – e é capaz de criação e invenção. Mas para isso se exercer, precisamos manter nossa capacidade sensível de cheirar, farejar, escutar atentamente e abertos, deixar o mundo falar, ouvir as vozes do silêncio que repercutem nos nossos sentidos.

Como nos ensinou Manoel de Barros, precisamos alcançar uma visão comungante e oblíqua das coisas. Em "Uma didática da invenção" ele nos dá a lição maior:

> Para apalpar as intimidades do mundo é preciso saber:
> a) Que o esplendor da manhã não se abre com faca (…)
> b) O modo como as violetas preparam o dia para morrer
> c) Como pegar na voz de um peixe
> [...]
> g) Qual o lado da noite que umedece primeiro.
> Desaprender 8 horas por dia ensina os princípios.

Desaprender 8 horas por dia nos ensina a ver o mundo. Nos ensina a desnaturalizar a percepção. E hoje eu estou preferindo falar em descolonização de nosso olhar e sentidos.

O que me leva a pensar na situação antes da pandemia.

Antes (Quando o corpo-tempo se transformara em corpo-máquina)

A história humana mostra um longo processo de exploração e controle do corpo pela escravidão, exploração, subjugação física, sexual.

Michel Foucault apontou a disciplina e o biopoder como duas formas de controle e mostrou como – mais que controlar o corpo de fora, como uma força que age sobre ele – a produção de corpos é a produção de subjetividades.

Antes dele, Karl Marx, ao discutir o sistema produtivo, colocou o corpo em destaque ao pensar a força de trabalho como fonte de produção de valor, como faculdades físicas e espirituais existentes na corporalidade. A força de trabalho envolve o domínio do tempo e da força corporal, visando o aumento da produção e a mais valia (Alvim, 2015). O trabalho abstrato é a força de trabalho humana que constitui valor mercantil e representa a apropriação do corpo pelo capital para produzir valor.

Na história mais recente, podemos falar de dois tipos de controle que foi se deslocando de um regime de mais externalidade, para mais internalidade. Nos regimes de mais externalidade, a organização do trabalho pressupõe o controle explícito do trabalhador, subsumindo sua força de trabalho em termos de tempo, ritmo e força corporal. O controle disciplinar tal como discutiu Foucault (2007) remete a um homem-máquina submetido a operações de controle do corpo. Nos modelos participacionistas do contexto liberal da sociedade contemporânea o foco está no controle da capacidade criativa dos sujeitos, no seu desejo e inteligência prática, conduzindo a uma gestão de afetos. O controle antes explícito, passa a ser sutil, internalizado (Alvim, 2015).

Nosso corpo-tempo capaz de criar e transformar o mundo tem sido um corpo-máquina a serviço da maquinaria do sistema capitalista neoliberal.

Trabalho. Trabalho. trabalho.

Voluntariamente sobrecarregados, vivemos uma espécie de "servidão voluntária", termo proposto por Etienne de La Boetie no século XVI e que afirma que a forma mais eficaz de subjugar as multidões é transformá-las construtores ativos de sua própria dominação. Esse movimento corresponde ao movimento de retroflexão descrito pela Gestalt-terapia (Alvim, 2015).

Assim, os modos de subjetivação contemporâneos, profundamente marcados pela exploração do capital por meio do trabalho, produziram modos de estar no mundo que já refletiam alterações na corporeidade relacionadas ao tempo, ao espaço e à relação com o outro. Em trabalhos anteriores (Alvim, 2014; Alvim, 2015), descrevemos algumas dessas alterações, a seguir resumidas em três dimensões inter-relacionadas.

- Pressa, velocidade, produtividade e eficácia produzindo dessensibilização.
- Isolamento, individualismo nos deixando cegos para o outro, para o mundo, esquecidos de nossa condição de ambientais, como propõe Jorge Ponciano (Ribeiro, 2019).
- Competitividade e desarticulação de coletivos, fazendo a solidariedade desaparecer do mapa.

A economia é a mola-mestre, vivemos sob a égide do mercado econômico e o crescimento é o paradigma dominante.

Bifo Berardi (2020) descreve nossa situação contemporânea como vivências dadas a partir de subjetividades confusas, deprimidas, convulsivas.

Dominadas e incapazes de revolucionar o sistema, pois nossa capacidade de criação está submetida e nosso pensamento colonizado.

Colonizaram os espaços terrestres. A dimensão temporal, do vivido, do pensamento.

Vivemos capturados pela lógica do crescimento ininterrupto da economia.

Crescer.

Produzir.

Consumir.

Acumular.

A máquina do capital não para.

Nesse cenário onde a economia se sobrepõe à política, o Estado se retira.

O Estado foi enxugando a máquina, retirando investimentos da saúde, da educação, reduzindo o controle estatal. No regime neoliberal, o sistema de saúde foi sendo desmontado ao longo dos anos. Por exemplo, foi noticiado recentemente, no contexto da crise sanitária, que os Estados Unidos hoje têm menos 39% de leitos de hospital, comparado aos números do ano de 1981. A lógica de não ter leitos ociosos levou a uma sistemática diminuição deles,

prevalecendo o critério-meta de ocupação permanente de 90% do seu total. Vemos aqui no Brasil uma coisa semelhante acontecer.

Nesse modo de pensar, tudo é transformado em mercadoria – mercantilizado:

A vida humana tem menos valor

Não há preocupação com saúde, educação, direitos humanos

A desigualdade impera.

Corpos-máquina são cada vez mais descartáveis.

A Necropolítica, como apontado por Achile Mbembe nega a humanidade do outro e qualquer violência se torna possível. A oportunidade de viver ou morrer é desigual, o que se mostra claramente agora na situação da pandemia da Covid19. A política de extermínio nas favelas promovida pelo governo do Rio de Janeiro é um outro claro exemplo de Necropolítica.

O Planeta Terra é explorado ao limite

Desmatamento, aquecimento global, agricultura industrial, dejetos industriais, consumo e falta de cuidado com o tratamento dos dejetos domésticos se somam e alteram profundamente os habitats, as espécies e os ecossistemas, produzindo a emergência de virus.

Como discute Berardi (2020) a Terra alcançou um grau de irritação extremo, e o corpo coletivo da sociedade está a um tempo em um grau de estresse intolerável: a doença se manifesta nesse ponto, modestamente letal, mas devastador do ponto de vista social e psíquico, como uma reação de autodefesa da Terra e do corpo planetário.

As relações sociais – e o contato – foram muito afetadas

Isso se deu, além do que já discutimos como consequências da perda de um modo de vida como corpo-tempo para outro de um corpo-máquina, pela expansão sem limites do *ciberespaço* e do *cibertempo*, ponto que abordaremos adiante, discutindo a situação de agora.

Agora (a aparição do vírus – imprevisto e curto-circuito)

Essa crise do vírus nos pegou em um momento frenético, onde a velocidade produtiva dos corpos-máquina vinha mantendo o sistema capitalista neoliberal – o qual, segundo algumas análises, já estava agonizando – em funcionamento.

Os principais elos da cadeia são a exploração humana e do planeta para a produção de mais valia e consumo de mercadorias, como discutimos.

O corpo-máquina orientado pelo tempo do relógio e a perda do corpo-tempo, da capacidade sensível e do contato com o outro resultavam numa vida ensimesmada, onde o contato já era predominantemente virtual.

A pandemia causou um verdadeiro curto-circuito no ritmo veloz da máquina que move o capitalismo neoliberal e o nosso corpo-máquina.

No que diz respeito ao curto-circuito do estado, por fugir do foco da discussão, farei breves pontuações:

- O vírus convocou ações que não são liberais de governos liberais
- Tem convocado ações estatais que atingem a produção, a distribuição e o consumo de mercadorias
- Tem mostrado de modo gritante e claro a estrutura social: sua desigualdade brutal, estrutural, social e econômica, sua insensível indiferença ao sofrimento – a necropolítica em sua força máxima.
- O que eles chamam de crise econômica implica pensar que o regime siga sendo esse do consumo e da acumulação. É aí que entram os riscos do futuro.

E o curto-circuito dos corpos-máquina?

Pensando nessa pausa-quebra-descontinuidade, nos remetemos à noção de crise como quebra do fluxo temporal e perda de sentido (Souza, ano), visto que essa quebra altera radicalmente a continuidade do fluxo passado-presente-futuro. Pensando nas alterações que esse curto-circuito está provocando no corpo/tempo, na espacialidade e na motricidade, gostaria de abordar alguns aspectos envolvendo o sofrimento que tem se apresentado para nós e em nossa clínica.

Aqui há um divisor de águas, se pensarmos em que clínica e para quem. E ressalto que vou falar de aspectos que atingem a todos, mas que afetam de modo diferente pessoas privilegiadas que, como nós, podem ficar em casa sem preocupações básicas como se terão o que comer e onde dormir e aquelas pessoas que são a maioria de nossa população e que estão excluídas dos direitos básicos que deveriam ser de todos os humanos (Alvim, 2019).

Fato é, de qualquer modo, que os corpos-máquina em sua maioria ou pararam ou reduziram o ritmo nos primeiros meses da pandemia. O que nos conduz a pensar na temporalidade, inseparável da espacialidade.

O aqui e agora da Gestalt-terapia indica justamente que nossa atenção é a esse desdobramento temporal, onde espaço e tempo se fazem como uma trama que engloba passado e futuro em fluxo. No passado-fundo estão hábitos assimilados, corporificados, e gestalten inacabadas; no futuro, o horizonte de

expectativas para onde o excitamento nos move; no presente transiente concreto, se faz um campo de presença, onde passado e futuro sustentam nosso movimento de criar e seguir no fluxo de trans-forma-ação da vida.

No que diz respeito à dimensão do futuro, podemos pensar no fato de que essa novidade radical e prolongada que instaura um imprevisível radical provoca uma quebra, uma interrupção no horizonte de futuro, contraindo o futuro para muito perto do presente, em termos de possibilidades. Também reduz nossa capacidade expansiva de virtualidade, de lidar com o que ainda não existe e que podemos criar – o sentido do "Eu Posso" (Merleau-Ponty, 1994).

Aproxima a morte e a finitude de nossa experiência mais iminente, encurtando o horizonte da morte que sempre se coloca tão distante de nós. Nunca a morte apareceu tão radicalmente e colocou exposto, de modo tão intenso, como o controle da vida pode se fragilizar de um minuto para o outro.

A imprevisibilidade absoluta do futuro somada à falta de controle e eminência da morte produz uma espécie de fórmula onde há ansiedade e medo. A situação pode ser caracterizada como uma situação de emergência prolongada, onde há perigo e sobrecarga da fronteira por forças externas ameaçadoras, produzindo reações que visam à preservação do organismo. A propriocepção fica reduzida e a percepção aguçada, preparando o organismo para lutar ou fugir.

O medo (do que virá no futuro) gera contração e evitação, fixação no fechamento.

Ao contrário da confiança, que gera expansão e abertura na curiosidade.

O terror que o vírus suscita em muitos envolve a morte. Achille Mbembe (2020) propôs que nessa crise, a morte nos apareceu como uma possibilidade real. Segundo ele, uma coisa é se preocupar à distância com a morte de outrem (os corpos matáveis da necropolítica) e a outra é tomar consciência, repentinamente, da própria putrescibilidade e ter de viver na vizinhança da própria morte. O que implica sair do automatismo da vida e assumir a obrigação de finalmente ter que responder por sua vida, pela do planeta e a dos outros.

Que condições temos para sair do automatismo?

Perguntamo-nos nesse ponto o que poderia acontecer para manter ou romper com essa lógica e que papel temos nisso.

Penso no suporte, no fundo e na dimensão temporal do passado.

O curto-circuito que trouxe novidades, provocou quebras e descontinuidades, afetou nossas rotinas, nos exigiu novas formas de contato, não podemos mais contar com o que era dado como certo, nossos hábitos e automatismos não são mais funcionais. Nossa espacialidade está profundamente alterada, temos que refazer muitos hábitos, lidar com as perdas.

O que gera, em diferentes graus, sensações de desamparo

Se é como corpo habitual que pertencemos, o fundo que nos sustenta está movimentando-se e perdemos boa parte desse suporte:

O automatismo do rotineiro, envolvendo elementos como pessoas que cuidavam da casa, que faziam a comida, os restaurantes *fast-food*, o médico, o salão de beleza, a academia, o bar com os amigos, a convivência diária fora de casa, no trabalho, a escola dos filhos, a praia, a academia, o espaço da rua.

Entes queridos que muitos perderam com o vírus e dos quais não puderam sequer se despedir.

O Estado Brasileiro que vamos perdendo, nossa bandeira, nossa camisa amarela entregue aos fascistas. Nos falta a confiança no estado que concretamente tem dado demonstrações de indiferença. O estado nos falta. O presidente não zela por nós. A necropolítica impera.

Os reflexos dessa situação no equilíbrio e bem-estar poderiam ser sumarizados também a partir de uma perspectiva temporal:

Fixados na perda, no passado que não é mais, muitos deprimem.

Ansiando prever o futuro imprevisível, muitos sofrem de ansiedade.

Somado a isso, nas periferias e favelas as situações de violência psicológica, física, a partir da violência do estado provocam experiências traumáticas e a saúde mental é fortemente atingida.

De modo geral, em toda a população, os quadros limítrofes, transtornos se agravam e eclodem.

Como ter projetos sem a mínima garantia de futuro e vivenciando esse desmonte no fundo que nos sustenta?

Como fazer contato com o outro e com as relações que nos nutrem e confirmam?

Como cuidar do outro nesse momento em que nós, gestalt-terapeutas, estamos vivendo isso tão intensamente também?

Erving e Miriam Polster afirmavam que nos modos não contíguos de contato, para que haja vigor é necessário que se ofereça ressonância. A capacidade de ressoar com a própria experiência capacita responder com contato ou amortecer.

Busco na poesia de Manoel de Barros alguma resposta que ressoe a minha experiência.

> ***Os deslimites da palavra***
> *Ando muito completo de vazios.*
> *Meu órgão de morrer me predomina.*
> *Estou sem eternidades.*
> *Não posso mais saber quando amanheço ontem.*
> *Está rengo de mim o amanhecer.*
> *Ouço o tamanho oblíquo de uma folha.*
> *Atrás do ocaso fervem os insetos.*
> *Enfiei o que pude dentro de um grilo o meu destino.*
> *Essas coisas me mudam para cisco.*
> *A minha independência tem algemas*

Manoel de Barros

A poesia e a arte podem dar forma para nossas inquietações, podem permitir transformar a angústia e expandir o corpo e o movimento.

Podem nos fazer encontrar com o outro de uma maneira muito especial. O que me leva a um último aspecto que gostaria de abordar: o contato e as relações virtuais.

Possibilidades e impossibilidades do contato nas relações virtuais

Como disse antes, isso já era presente na fase anterior à pandemia. Nosso contato acontecia em grande parte no *ciberespaço*, com nossos *smartfones*, fones de ouvido. Vendo o mundo por telas, já vivíamos uma cena onde a rua e o espaço coletivo pareciam mais virtuais que tudo.

Em um texto anterior (Alvim, 2017) discuti essa problemática apontando como a relação com o espaço virtual e a lógica da produção e eficácia centrada no fazer intensivo implicavam, de modos distintos, alterações na experiência da corporeidade relacionadas com o tempo, o espaço e o outro. Em diálogo com Merleau-Ponty, tentava compreender as implicações disso para nossas experiências de subjetivação.

Afirmar que nossa relação com o mundo é corporal e espaciotemporal, implica compreender o sujeito-corpo como um ser situado no mundo concreto, agora e aqui, onde a espacialidade do corpo é uma espacialidade de situação. O "aqui" do corpo é dado a partir de sua situação diante de suas tarefas, em coexistência com os outros e as coisas, movimentando-se no sentido daquilo que está presente e funciona como o polo de seus projetos motores momentâneos.

O esquema corporal é, tal como propõe Merleau-Ponty, uma espécie de consciência global que temos do nosso corpo, dada pela integração das partes em um todo. Essa integração se dá sempre de acordo com o valor que cada parte do corpo tem para a tarefa em que o corpo está engajado, na coexistência com o ambiente, ou seja, dependendo do projeto motor em ato no aqui e agora do corpo no mundo, as partes do meu corpo se integram de modo diferente. Se vejo algo que quero evitar, as partes de meu corpo se coordenam para me permitir caminhar na direção oposta ou me esconder. Ao contrário, se algo que se apresenta a certa distância desperta minha curiosidade, meu esquema corporal integra-se com um movimento expansivo, naquela direção (Alvim, 2017, p. 53).

O corpo está sempre ancorado no mundo e nas coisas, que são a base para a formação de figuras no campo. "O espaço corporal situado é o fundo sobre o qual se destacam como figura o gesto e sua meta" (Alvim, 2017, p. 54). Nessa perspectiva, compreendemos como a motricidade é elemento importante para indicar as relações entre corpo, espaço e tempo, mostrando a direção e o sentido em produção no aqui e agora, nesse corpo como eu posso. Merleau-Ponty distingue dois tipos de movimento: concreto e abstrato.

O movimento concreto implica os sentidos do tato, a apreensão dos objetos e o contato com eles, estando envolvido com a materialidade do

mundo, aberto e contingente, impedindo um tipo de relação que tenha como centro o mundo subjetivo do sujeito, visto que o fundo é dado a partir do que se apresenta materialmente na situação, como discutimos.

Já no movimento abstrato, o fundo não é dado ao sujeito, mas é por ele ativamente construído, tendo origem no sujeito, em uma zona de reflexão e subjetividade, desenhando em torno dele uma situação fictícia. Tal como adverte Merleau-Ponty (1994), os dois movimentos não ocorrem de modo independente um do outro, os sentidos do tato, olfato, visão se comungam para dar armação aos pensamentos que participam da função de produção de sentidos.

Com esse breve referencial do trabalho em questão (Alvim, 2017) discutimos o espaço virtual como produção resultante dessa capacidade humana de abstração que permite inventar "situações fictícias" na forma de artefatos e tecnologia. Problematizamos naquele momento a tendência de predomínio das relações virtuais, o que denominamos "atração fatal, no sentido de que 'mata' a presença no mundo concreto aqui e agora" (p. 59).

Os dispositivos (celulares, tablets, computadores) tornam-se extensões do corpo e nos situam na fronteira do espaço material e do *ciberespaço*. No *ciberespaço* a materialidade desaparece, há um desaparecimento prolongado do corpo, quase paralisia dos movimentos. A motricidade está fora de jogo. Essa motricidade que sustenta a capacidade de significar o mundo e as experiências com a expressão e a formação de formas-sentido. O sentido de "eu posso" que discutimos antes e que é tão fundamentalmente implicado com nosso horizonte de futuro e nosso fluxo vital.

Bifo Berardi (2020) discute também esse assunto, que penso estar colocado de muitos modos nessa crise. Ele alude a um *cibertempo* que seria o tempo mental, a capacidade de atenção. Nossa capacidade de elaboração mental no tempo não é ilimitada, os limites são aqueles da mente humana, orgânicos, emocionais, culturais.

No ponto do cruzamento e de tensão entre a expansão do ciberespaço e os limites do cibertempo estão em jogo a sensibilidade, a empatia, a própria ética.

Em uma perspectiva fenomenológica, a sensibilidade e o corpo possibilitam a compreensão empática. A empatia é corporal, já dizia Husserl, retomado por Merleau-Ponty (1980). É a capacidade de compreender o que não pode ser dito em palavras, é a comunicação intercorporal, gestual, de compreender intuitivamente o *continuum* da vida que não pode ser traduzido em simples signos. Para Berardi (2020), a sensibilidade é a capacidade de interpretar signos não verbais, graças à capacidade de interpretação que vem do fluxo empático.

O autor distingue interação física e interação conectiva. Considera que a capacidade de compreender mensagens ambíguas no contexto da relação está arrefecendo quando todo o social praticamente migra para o conectivo

e a interação física passa a ser interação conectiva. A conexão não conhece a ambiguidade dos corpos físicos, havendo redução da competência sensorial de uma relação.

Como lidar com essa condição imposta em nossa vida, em nossa clínica? Em nossas formações?

Podemos esperar, ralentar?

O que estamos fazendo com essa pausa que nos foi imposta?

Podemos aproveitar esse tempo da lentidão para refazer nossos hábitos, nos comunicar mais de perto e devagar com as pessoas de nosso convívio físico?[9]

Podemos reinventar formas de conectividade que permitam trazer mais concretude para nossos diálogos? As experiências clínicas de Gestalt-terapeutas que vêm compartilhando suas reflexões nos espaços virtuais das redes sociais nos mostram que sim, que temos, no espírito do eu posso, realizado ajustamentos criativos em nossos modos de estar com o outro na clínica online.

O convite é para sair do automatismo e do ensimesmamento e olhar em volta: descolonizar nosso imaginário de tantos introjetos e re-parar cuidadosa e sensivelmente a situação, o outro com sua diferença e singularidade, agora em espaços distintos de encontros, nas casas, nos quartos, cozinhas, banheiros, garagens, até dentro de carros. Re-parar sensivelmente outros que estão nas zonas marginais, se vistas a partir da perspectiva dos centros urbanos, aqueles que não têm direito ao direito (Alvim, 2019), que não têm condições sanitárias, de habitação, materiais e não podem ficar em distanciamento.

A situação da pandemia não nos colocou no mesmo barco, como dizem alguns; podemos estar no mesmo mar de caos, mas alguns navegam de iate e outros de botes. Ao invés de dizer: "#fica em casa", indiscriminadamente, é preciso lembrar de que para ficar em casa e termos comida na geladeira, além de ter dinheiro precisamos de pessoas que trabalhem para garantir isso. Ao invés de criticar as pessoas bradando sua "ignorância por se aglomerarem na porta dos bancos", pensar que esse corpo que se aglomera tem seu movimento dirigido pelo projeto motor de poder comer e sobreviver.

Depois (horizontes futuros cada vez mais incertos)

O horizonte de futuro é incerto.

O capitalismo vai reagir acirrando o neoliberalismo?

O Estado vai retomar o controle, aprofundar o nacionalismo e reprimir a reação do proletariado que, talvez, virá?

9 quando escrevi a primeira versão desse texto, em maio de 2020, ainda estava no ar essa pergunta, mas hoje, em setembro do mesmo ano, percebo que muitos de nós se renderam mais uma vez ao frenesi do trabalho e da produtividade.

O controle digital está aí. A crise pandêmica, como advertiu Giorgio Agambem (2020), legitimou e intensificou o uso de tecnologias de controle e vigilância de uma maneira impressionante. Estão fazendo experimentos assustadores com isso.

Seremos mais controlados e vigiados, viveremos radicalmente um estado de exceção?

Fico com as projeções mais otimistas. Laura Perls (ano) afirmou que quando estamos cambaleando há um momento fértil para a criação.

O corpo-tempo se alimenta do contato com o outro, do sentir, do afetar-se. O corpo-tempo sonha e imagina, pode relacionar-se com o virtual, aquilo que ainda não é, desenhar situações ainda fictícias.

Bruno Latour (2020) nos convida a *imaginar gestos que barrem o retorno da produção pré-crise.*

Assim como Bifo (2020), que nos convida a aproveitar esse tempo da lentidão para *resgatar nossa capacidade de imaginar outro futuro.*

Latour também propõe nos projetarmos pela imaginação, para que ao fim da crise a retomada da economia não traga de volta o regime climático. Propõe suspender o sistema produtivo com nossos *pequenos e insignificantes gestos, acoplados uns aos outros e abandonar a produção como o único princípio de relação com o mundo*. Produzir "gestos-barreira" contra cada elemento de um modo de produção que não queremos que seja retomado.

Essa é uma provocação maravilhosa, **gestos que façam barreiras**.

Considerando nosso argumento central de que o corpo-tempo tem essa potência de reinvenção de si e do mundo, corroboramos ambas as propostas, entendendo que os gestos-barreiras se produziriam a partir de uma retomada do corpo-tempo, exigindo o tempo da lentidão.

Penso numa ética da lentidão, que venho discutindo a tempos como requisito para o resgate de nossa dimensão sensível que é, tal como compreendo, a base para a produção de gestos que recriem e reinventem a vida. Contra a velocidade produtiva e a anestesia dela decorrente, ralentar, parar para olhar, sentir, degustar. A dimensão de *pathos* como sintonia com o mundo e disponibilidade afetiva para a experiência do espanto, opõe-se radicalmente ao paradigma moderno da certeza e do controle e comparece aqui para nos lembrar de um tipo de passividade anterior à divisão entre atividade e passividade, presente na concepção gestaltica do modo médio[10] como espontaneidade motora no campo.

Corroborando essa perspectiva, Bifo Berardi (2020) ao pensar sobre essa crise nos convida a refletir sobre a velocidade e a parada. De acordo com ele, essa implosão gerada pelo vírus, que parou a roda da economia e parou

10 Referência feita por Perls, Hefferline e Goodman à voz média, uma modalidade verbal que difere da voz ativa e voz passiva, indicando um tipo de ação onde não há atividade ou passividade absoluta. Ver Perls,

e confinou muitos corpos pode gerar uma revolução sem subjetividade, uma espécie de revolta da passividade e da resignação.

Como afirmou Jorge Ponciano recentemente[11], precisamos deslocar o medo da morte para o cuidado da vida. A oportunidade – de alguns – de estar em casa, de fazer sua própria comida, de fazer o trabalho que alguém antes fazia em seu lugar, de conhecer como produz o lixo, de conviver de perto com suas pessoas íntimas pode mostrar muita coisa, ensinar sobre apoio mútuo. Ensinar sobre o valor do trabalho. Por que o trabalho doméstico é desvalorizado? Por que o trabalho intelectual é considerado mais importante? Ainda que fugindo um pouco aos limites desta reflexão, importa resgatar Silvia Federici no livro "O Calibã e a Bruxa", no qual defende a tese de que o trabalho doméstico não remunerado das mulheres tem sido um dos principais pilares da produção capitalista e que as análises marxistas deixaram isso de fora. Segundo ela, a capacidade reprodutiva das mulheres também foi objeto de apropriação pelo capital e pelo estado (Federici, 2017).

A cidade de Amsterdam, na Holanda, no pós-crise, irá implementar um modelo denominado por Kate Hayworth de "economia Donut" um novo modelo econômico que se desvia desse paradigma do crescimento e tem como foco atender necessidades sem esgotar recursos do planeta, contemplando nesse modelo as riquezas produzidas no trabalho doméstico.

As redes que estão sendo montadas nas favelas, movimentos que nascem da precariedade mas que refletem maior empoderamento e capacidade de organização comunitária. Paraisópolis, complexo do Alemão. Tantas outras.

Jean Luc Nancy (2020) fala do vírus como um "comuna vírus" pois entende que o vírus nos comuniza. E mesmo que a crise passe pelo isolamento de cada um é uma maneira paradoxal de experimentarmos nossa comunidade. O que faz nossa comunidade é o sentido compartilhado de nossas unicidades. A copertinência e a interdependência, a solidariedade nos convoca a todos.

(In) conclusões

Agora. Aqui-agora. É o que temos. E como disse Achille Mbembe, responder, aqui e agora, por nossa vida com outros (incluindo os vírus) nesta Terra e por nosso nome em comum: essa é efetivamente a injunção que esse momento patogênico endereça à espécie humana.

O corpo-tempo vive e precisa resistir.

Hefferline e Goodman, 2007; Alvim, 2015; Ribeiro, 2006.

11 Live no Instagram da Associação Brasileira de Gestalt-terapia (ABG), em 9 de maio de 2020.

E encerro essa reflexão espantada, dada na minha afetação, com a poesia, arte do espanto, linguagem universal capaz de dar forma às experiências humanas mais intensas. E tomo emprestada, aqui e agora, a poesia de Manoel de Barros.

Retrato do artista quando coisa

A maior riqueza do homem é sua incompletude.
Nesse ponto sou abastado.
Palavras que me aceitam como sou— eu não aceito.
Não aguento ser apenas um sujeito que abre portas, que puxa válvulas, que olha o relógio, que compra pão às 6 da tarde, que vai lá fora, que aponta lápis, que vê a uva etc. etc.
Perdoai.
Mas eu preciso ser Outros.
Eu penso renovar o homem usando borboletas.

Manoel de Barros

Referências

Alvim, M. B. (2014). O corpo-tempo e o contato: Situações contemporâneas. In E. T. Prestelo, & L. C. T. Quadros (Org.), *O tempo e a escuta da vida: Configurações gestalticas e práticas contemporâneas.* 1. ed. 1:77-107. Quartet Editora.

Alvim, M. B. (2015). Corporeidade e trabalho: O corpo-tempo que faz (e se faz) mundo. In M. A. Alvim, & F. G. Castro (Org.), *Clínica de Situações Contemporâneas: Fenomenologia e Interdisciplinaridade*. 1. ed. 1:51-72. Juruá.

Alvim, M. B. (2017). O corpo entre virtualidade e produtividade: Experiência e contato na situação contemporânea. In L. M. Frazão (Org.), *Questões do Humano na Contemporaneidade: Olhares Gestalticos.* 1. ed. 1:49-70. Summus.

Alvim, M. B. (2019). A Gestalt-terapia na Fronteira: Alteridade e Reconhecimento como Cuidado. *Estudos e Pesquisas em Psicologia (Online),* 19:880-895.

Berardi, F. B. (2020). *Crônica da psicodeflação*. Coleção Pandemia crítica. N-1 edições. https://www.n-1edicoes.org/textos/22

Federici, S. (2017). *Calibã e a bruxa: mulheres, corpo e acumulação primitiva*. Ed. Elefante.

Federici, S. (2019). *O ponto zero da revolução: trabalho doméstico, reprodução e luta feminista*. Ed. Elefante.

Foucault (2007). *Vigiar e Punir*. Vozes.

Latour, B. (2020). *Imaginar gestos que barrem o retorno da produção pré-crise*. https://www.n-1edicoes.org/textos/28

Mbembe, A. (2020). *O direito universal à respiração*. Coleção Pandemia crítica. N-1 edições. https://www.n-1edicoes.org/textos/53

Merleau-Ponty, M. (1980). O filósofo e sua sombra. In *Merleau-Ponty, Coleção Os Pensadores.* Abril Cultural.

Merleau-Ponty, M. (1994). *Fenomenologia da percepção*. Martins Fontes. [obra original publicada em 1945].

Nancy, J. L. (2020). *Comunovírus*. Coleção Pandemia crítica. N-1 edições. https://www.n-1edicoes.org/textos/27

Perls, L. (2012). *Living at the Boundary.* The Gestalt Journal Press.

Perls, F., Hefferline, R. & Goodman, P. (1997). *Gestalt-terapia*. Summus. [obra original publicada em1951].

Polster, E. & Polster, M. (1979). *Gestalt-terapia Integrada*. Interlivros.

Ribeiro, J. P. (2019). Ambientalidade, Co-existência e Sustentabilidade: Uma Gestalt em Movimento. *Estudos e Pesquisas em Psicologia (Online),* 19:896-914.

6. O FLUXO FIGURA FUNDO DAS EMOCIONALIDADES EM TEMPOS DE PANDEMIA

Angela Schillings

Resumo

Este trabalho possui como sustentação o momento atual da pandemia do Covid-19 e diz respeito à forma como muitas pessoas estão vivenciando as situações emocionais durante este período. Através da Gestalt-terapia buscou-se compreender as formas de vulnerabilidades que estão presentes no isolamento social e nas restrições de contato impostas pelo vírus, o que faz emergir emoções relacionadas a vivências de restrições anteriores da nossa vida e de sentimentos inerentes a elas. Apresentando diversas formas singulares, referente ao fluxo figura fundo, explicita-se a importância de acolhimento ao sofrimento emocional que se apresenta e das possibilidades de retomada de situações inacabadas.

Abstract

This work's foundation is the current Covid-19 pandemic moment and it regards the way many people are living the emotional situations during this period. It is tried through Gestalt-therapy to understand the forms of vulnerabilities that are present in social isolation and in the contact restrictions imposed by the virus, which causes emotions related to past restriction experiences and feelings inherent to them to emerge. Presenting several singular forms, referring to the figure/ground flow, it becomes explicit to welcome in the sense of giving suport the emotional suffering that presents itself and of the possibilities to the resumption of unfinished situations.

Resumen

Este trabajo está respaldado por el momento actual de la pandemia de Covid-19 y se refiere a cuántas personas están experimentando situaciones emocionales durante este período. A través de la terapia Gestalt buscamos entender las formas de vulnerabilidades que están presentes en el aislamiento

social y las restricciones de contacto impuestas por el virus, lo que provoca emociones relacionadas con experiencias de restricciones previas de nuestra vida y surgen sentimientos inherentes a ellos. Se explica la presentación de varias formas singulares, refiriéndose al profundo flujo de figuras, la importancia de acoger el sufrimiento emocional que se presenta y las posibilidades de reanudación de situaciones inacabadas.

A palavra pandemia vem do grego pandêmia, em que *pan* significa: todos, e *demos* significa: povo. Platão a utilizou para falar de um acontecimento que tem prevalência e é capaz de alcançar todos os povos (Barbosa, 2010). E hoje temos uma situação que atinge todos os povos: o COVID-19.

Vivemos uma pandemia, portanto, algo que nos atinge sem que tenhamos controle, ou melhor, nossa ilusão de controle, pois sem termos nenhuma escolha, fomos lançados em uma situação de emergência, onde existe risco e perigo.

Fomos interrompidos em nossas ações habituais e retirados do que nos era conhecido e a sensação é de perder o chão, o conhecido, de estarmos de ponta cabeça. Quem sabe, desta forma, poderemos olhar sobre outros pontos de vista, termos outra nova mirada sobre a vida, porém não é tão simples assim.

Na Gestalt-terapia, Perls, Hefferline e Goodman (1997, p. 71), falam das situações de emergência, mais especificamente na neurose, que "*são situações que envolvem dificuldades em equilibrar as tensões em ambos os lados da fronteira*", e ainda, que também existem situações de emergência que ocorrem de forma mais aguda quando *"por uma situação de risco ou perigo, a fronteira torna-se intoleravelmente sobrecarregada devido a forças ambientais que devem ser rejeitadas por meio de evitação extraordinária e que não podem ser equilibradas a partir do ambiente*". Neste último caso, nosso fluxo figura fundo está continuamente em ações de contenção para buscarmos fazer algo que nos preserve do que o meio nos impõe e essas situações nos tornam muito vulneráveis.

Para falar dessas vulnerabilidades é importante mencionar algumas de suas formas, apenas como destaque, já que a vulnerabilidade é uma vivência de totalidade, portanto indivisível.

Para alguns de nós, principalmente por pertencermos a classes mais favorecidas, que estamos com nossas condições referentes aos aspectos básicos de vida, e muito, além disto, por temos casa, alimentação e conforto, podemos dizer que o que nos torna frágeis, vulneráveis, são as questões da iminência da morte. Senão de nós mesmos, daqueles que são grupo de risco nas nossas famílias e nas nossas relações afetivas. A pandemia do COVID-19 nos deixa a descoberto na questão da morte; morte esta que a nossa sociedade tornou tão asséptica, distante e que nos fez acreditar que temos garantido que só morreremos muito longevamente e de forma tranquila, ou então nem pensamos

nisto, omitindo que esta é a grande e única certeza que temos na vida: "nascemos para morrer". E ao nos deparamos com a falsa ilusão de controle sobre a vida, nós nos desesperamos para fugir da morte. Não por outro motivo o 'Fique em casa' foi tão rapidamente seguido por todos nós. Sermos lembrados escancaradamente e de forma tão abrupta e rápida de que somos finitos, que é o que o vírus nos faz ver, derrubam o que pode ser chamado da construção de um "castelo de cartas" que criamos, de que somos eternos.

Usualmente, esperamos para viver aquilo que nos almejamos de descanso, e de tranquilidade para depois, para mais tarde; mais para frente, para quando tivermos tempo, ou quando nos aposentarmos, quando tivermos conquistado tudo que acreditamos ser necessário nesta sociedade de consumo em que vivemos. Trabalhe e muito, e conquiste tudo o que você deseja para viver feliz depois, pelo resto da vida, de forma a garantir o seu futuro que será longo e tranquilo. Esta perspectiva, que se encontra no cerne do "ideal paradisíaco da sociedade contemporânea" é o que Mônica Alvim (2017), nos trás, quando explicita a perspectiva do corpo máquina, o corpo objeto, orientado e manipulado para produzir cada vez mais.

E agora? O castelo de cartas ruiu... Quem sabe poderemos construir um novo chão, mais sólido, baseado em novas formas mais humanas e humanitárias?

O risco da contaminação, o medo da morte, expõe o valor do cuidado pela vida humana, pelo sensível que existe em nós. E é exatamente aí que somos afetados, pelo sensível, pela expressão do que nos faz humanos, pela preservação do que nos é caro, pelo gesto de cuidarmos de nós e cuidarmos uns dos outros na relação primordial da vida.

Sem dúvida, existe ainda (e que bom!) um fundo sustentador de humanidade que habita em cada um de nós. Este fundo é fundamental para a figura que então surge com a pandemia, nos colocando diante da inexorável necessidade de cuidado e de preservação. E neste momento, não podemos mais deixar a vida para depois. Necessitamos estar com o mais básico que precisamos fazer. Aquilo que vínhamos adiando, como cuidar da nossa família, dos nossos pais, dos nossos filhos, das nossas relações amorosas e afetivas se torna, então, prioritário. O 'Fique em casa', nos devolveu isto. Neste momento, o nosso fluxo figura fundo que caracteriza os dois polos imprescindíveis da vida humana – preservação e crescimento, que, segundo Perls et al. (1997), é a lei básica da vida, se torna explícito da maneira mais óbvia – se precisamos nos preservar da maneira mais simples, agora podemos criar e desenvolver ações de crescimento da maneira mais simples também. Descobrimos formas de estarmos em contato com quem nos são caros, continuamente.

De forma presencial, buscamos maneiras de estarmos no mesmo espaço com nossos cônjuges, nossos filhos, nossos pais, criando possibilidades para viver, verdadeiramente, como é ser pai ou mãe, filho ou filha, como é viver ininterruptamente as relações conjugais, no cotidiano. Estamos sendo continente para eles, e eles para nós, e isto só pode se dar através das possibilidades e limites que caracterizam as relações humanas no ser e estar com.

Também descobrimos formas de estarmos em contato através da tecnologia virtual, se o contato presencial está impedido. Se antes utilizávamos a virtualidade para produzir, ou para sermos a produção de imagens que nos mostravam ao mundo (é só nos lembrarmos da enorme quantidade de selfies, sempre sorrindo, que eram postadas a todo o momento), agora esta tecnologia está servindo para estarmos em contato constante no cuidado das relações importantes de nossas vidas. Parece que, mais do que nunca, estamos fazendo o simples da vida, que para muitos parecia ser o mais difícil. Sermos apenas seres humanos em contato com outros seres humanos.

Acho importante, antes de entrar nas experiências que tenho tido como terapeuta neste período da pandemia com relação às formas vulneráveis das emocionalidades, colocar a questão da vulnerabilidade a que se expõem todos os dias os profissionais de saúde, que se colocam em risco para cuidar da vida humana se expondo à contaminação, sem os equipamentos protetores adequados, num país que desconsidera esta necessidade básica de cuidado como fundamental, como estamos vendo acontecer no Brasil. Essas pessoas que estão na linha de frente colocam em risco suas próprias vidas para fazer valer o que de mais precioso acreditam e os mantêm: cuidar das vidas que estão sob seus cuidados. E é muito triste ver que os governantes do nosso país, acham que estas ações são apenas uma obrigação.

E ainda, de forma mais extremada, acho imprescindível falar da vulnerabilidade social, daqueles que vivem situações de emergência de risco e perigo continuamente na vida, que em muito se diferem da vida da maioria de nós, que ficamos em casa. Essas pessoas ainda precisam lidar com a situação da pandemia e sofrem a vulnerabilidade cotidianamente, e muito antes de agora.

A vulnerabilidade social é fruto da opressão do meio, e aqui eu me refiro à opressão que a cultura e o Estado impõem a uma parcela grande da nossa população. Essas opressões colocam grupos de pessoas à margem da sociedade por processos de exclusão por questões raciais, de gênero, orientação sexual, situação econômica, religião, nacionalidade, aparência e/ou qualquer outro aspecto discriminatório onde a violência ocorre através da segregação e exclusão, com o objetivo de que elas não tenham significado e representações sociais válidos, sendo marginalizadas. Vivem continuamente o risco e o perigo na fronteira de contato, estando expostas a todas as formas de sofrimento

que massacra, humilha e invalida suas vivências e que hoje possuem mais um elemento na fronteira do qual precisam se defender. Desesperadas com a própria sobrevivência nos aspectos mais básicos da vida estão vivendo uma impactante realidade com a morte batendo à porta e sem poder ter ações que as previnam da contaminação. Com espaços reduzidos onde moram famílias inteiras, e até mesmo sem local de moradia, necessitam sair em busca de sua sobrevivência, fazendo as ações que nós, que possuímos conforto, muitas vezes, nem nos damos conta de que só podemos nos resguardar, exatamente porque elas se expõem mais ainda à fragilidade da situação de contaminação e morte. Existe, nessas pessoas, um fundo que opera em termos de ações para continuarem vivas e a necessidade de preservação atual fica, muitas vezes, totalmente desprovida da possibilidade de proteção necessária. Um fundo de vivências bastante conhecido e que disponibiliza a emergência de ações cotidianas também bastante conhecidas; infelizmente são pessoas que 'sobre-vivem', sem ter a possibilidade de viver minimamente de forma digna.

Ao olharmos para estas situações, tão diferentes das nossas, podemos nos situar de forma mais real na relativização do nosso sofrimento, pois muitas vezes nos vitimizamos com o que estamos vivendo. Hoje, talvez um pouco mais adaptados ao isolamento, ou afastamento social, se pararmos para refletir como no início da pandemia nós ficamos assustados, e até mesmo apavorados com medo do vírus e da morte, talvez possamos chegar um pouquinho mais próximo, da vivência de medo e desespero que as pessoas em vulnerabilidade social sofrem, muitas vezes, durante toda a vida. Podemos olhar para nossa vida e pensarmos sobre o que fazemos com todo este consumismo desnecessário e, quem sabe, sairmos desta pandemia com novas ações relativas a fornecer o que temos de muito a quem tem tão pouco...

Focando agora na vulnerabilidade emocional, sem dúvida, podemos dizer que todos, neste momento de pandemia, estamos passando por vivências que mobilizam sentimentos diversos e de maneira mais exacerbada, cada um na sua forma singular, pois com o sentimento de preservação muito aflorado, situações que estão no nosso fundo de vividos tendem a retornar neste momento atual de risco, por serem e estarem co-presentes na nossa vida.

Tenho me debruçado bastante sobre o tema da opressão na infância, e vejo o quanto este tema está presente na minha prática clínica e hoje, mais do que nunca.

A criança ferida que habita em cada um de nós eclode através dos sentimentos de medo, desesperança, solidão, desamparo, entre outras tantas emoções na vulnerabilidade atual. Este fundo que ficou contido no nosso polo preservação agora se torna bastante permeável, por vivemos situações conhecidas em momentos do passado e que abruptamente, se tornam presente. Por

sermos completamente dependentes dos adultos na nossa infância, passamos por várias situações onde foi necessário nos adaptarmos às exigências do meio, já que as nossas necessidades, muitas vezes, não eram visíveis para os adultos que tinham uma expectativa de quem deveríamos ser e nós fomos oprimidos por essa invisibilidade de sermos quem éramos e, infelizmente, tivemos muitas opressões em idades precoces na vida. Expressões, muitas vezes berradas, tais como: "Senta direito!"; "Isto não dói nada!"; "Cala a boca!"; "Engole o choro!"; "Engole a raiva!"; "Você não entende nada!", indo até punições das mais diversas formas, nos deixaram confusos a respeito de nós mesmos, gerando sentimentos de insegurança, rejeição, sensação de incapacidade, e tantos outros que, neste momento de fragilidade, podem até nos imobilizar, pois mobilizam a criança ferida que continua existindo em nós.

Na minha experiência como terapeuta, nestes tempos de pandemia, tenho lidado com inúmeras vivências emocionais das pessoas que atendo que estão indo de um lado para outro como numa gangorra de emoções, o que também aconteceu comigo, não só pessoalmente, mas também como profissional.

Após mais de 40 anos como terapeuta, me senti completamente insegura e com um medo enorme de iniciar o trabalho online, achando que não conseguiria fazer os atendimentos de forma adequada. Claro que prefiro o atendimento presencial, afinal estar frente a frente presencialmente com as pessoas que atendo é estar disponível na intersubjetividade de corporeidades que se expressam por inteiro e no contato virtual tenho, na maioria das vezes, apenas a visão dos ombros para cima, e através de uma tela; isto é, sem dúvida, muito diferente. Porém, ao invés de perceber que, sendo uma novidade na minha trajetória profissional e que eu poderia encontrar novos elementos que me orientariam a este novo, a esta forma ainda não experimentada, passei longas e longas horas ansiosa e com medo de não conseguir. De onde veio isto? Claro que não dos meus tantos anos como terapeuta. Veio das situações vividas em épocas muito anteriores da minha vida, em que eu era exigida a fazer algo novo, e que tinha que atender a expectativa de acertar, imposta pelos meus pais e, claro, com grande sentimento de medo da desqualificação e rejeição que, sem dúvida viria, se eu não conseguisse fazer certo.

Depois dessas lutas internas que travei comigo, e que antes eram travadas na presença das "autoridades" da minha vida, sinto-me mais confortável nesta nova forma de atendimento. O que é importante aqui, é que podemos constatar como repetimos até hoje conosco o que antes nos faziam, não é mesmo?

Várias situações aparecem na minha prática clínica, porém, acredito que uma das mais importantes seja o trabalho com o que ocorre no fluxo figura fundo nas vivências de solidão em suas várias formas, neste momento de pandemia.

Solidão é a sensação de vazio, é a ocorrência de estar em isolamento de nós mesmos e, mesmo quando estamos com outras pessoas, o vazio permanece e não sentimos nenhum preenchimento. É como se não habitássemos em nós. É um luto incessante de nós mesmos e que se manifesta, neste momento, de forma visível, fazendo eco aos inúmeros lutos inacabados que tantas pessoas estão vivendo também na realidade concreta. E neste momento de isolamento social, muitas pessoas sentem esta sensação de vazio de muita, muita solidão.

Faz parte do nosso trabalho como terapeutas, disponibilizarmos a atenção para esta sensação de vazio que se torna tão presente e buscar o resgate do que, de cada um, ficou em aberto com relação a si mesmo, e que agora sustenta esta figura que fica exposta de forma tão evidente. Fritz Perls (1977), nos fala que o vazio de nós mesmos é um continuum das nossas vivências anteriores, chamado por ele de "enredo de vida" que acabamos por produzir, na realidade reproduzir, através dos introjetos do meio que acabamos por acatar como nossos e que, sem dúvida, nos remetem à frustração e ao fracasso nas nossas vidas.

Olhar para esta forma que agora se potencializa não é tarefa fácil, pois encontramos muitas maneiras de nos afastarmos de nós mesmos, fugindo da dor que continua nos cantos da nossa vida, à espreita, esperando para ser encontrada, acolhida, e vivenciando-a, podemos dar-lhe novos significados que nos sustentarão de forma própria e singular, sendo este trabalho muito potente e necessário.

No final dos anos sessenta, Perls (1977) já dizia que tínhamos vivido anteriormente a era do moralismo, onde fazíamos o que tínhamos que fazer sem pensarmos no que nos agradava ou não, correspondendo ao ideal imposto por aquela cultura e que depois passamos à era do hedonismo, onde só o que dá prazer é aceito e, desta forma evitamos o sofrimento. E que, evitando o sofrimento, não podemos ter vidas reais, plenas, seremos apenas "pessoas de papel". Assim, nos 'distraímos' e nos afastamos da nossa própria vida.

Creio que vivemos até agora, neste início de século XX, uma nova era, que parece ser uma mistura das duas anteriores, já que somos guiados pelos ditames do consumismo, onde temos que ter tudo que a cultura nos impõe e acreditamos que é isto que nos dá prazer, e lutamos para viver este prazer efêmero todos os dias.

Com a pandemia, no momento em que o consumo desaparece, ou fica pelo menos bem mais opaco, somos impelidos a nos deparamos com nós mesmos e com nosso sofrimento, e não dá mais para nos distrairmos. O fundo de dor aflora agora, de forma óbvia, e precisamos rever nossa própria existência. O que estava no fundo, muito bem encoberto, agora se torna figura e é necessário descobrir possibilidades de lidarmos com o que aparece, com

nossa dor. Fácil não é, porém, necessário. Quero aqui, usar a metáfora que nossa querida Jean Clark Juliano (1999) nos deixou, em seu lindo texto "Uma imagem do processo terapêutico", que diz: "Dialogando com seu monstro, o cliente toma tento e função para a valia daquele: o dragão nesse momento abandona a sua condição de inimigo que está lá fora, e se constitui num ser conhecido aqui dentro. Agora não é mais possível polarizar. Dragão e herói estão irremediavelmente próximos". E desta forma pode surgir a outra polaridade da solidão, que se chama solitude.

A solitude significa cuidar bem de si, estar bem consigo; se deparar com o que nos pertence e acolher, sem julgamentos – coisa difícil esta! Assim, nos sentimos abastecidos com o que foi possível adquirir na relação com o mundo jogando fora o que não nos serve e mantendo o que é nutritivo, podendo dispor de nós mesmos de forma mais autêntica, com, sem, ou apesar do outro.

Se nos depararmos, na nossa clínica, nesta situação tão difícil e delicada que vivemos na pandemia, com pessoas que nos falam de vivências de medos exacerbados, sentimentos de solidão e desesperança, com o agravamento de sentimentos que são expressos de forma tão sensível e exposta, acreditem, temos frente a nós, não o adulto, mas uma criança que tomou conta do adulto que ali está – revivendo os sofrimentos de abandono de não ser vista, e que pede para ser reconhecida, acolhida naquilo que lhe é tão importante para a sustentação de sua existência.

E compete a nós, que escolhemos trabalhar com as emocionalidades de quem nos procura, delicadamente possibilitarmos que, o adulto de hoje possa acolher a sua criança ferida que precisa ser dignamente reconhecida pelas suas possibilidades e seus limites, da forma que foi e que precisa ser sustentada em sua singularidade.

Buscar trazer a espontaneidade da criança que um dia fomos, sem julgamentos, pode nos tirar do luto interno e nos trazer à vida neste momento delicado, no sentido de criarmos coisas pelo gosto de criar, de estar de mãos dadas conosco, para estarmos de mãos dadas com nossos semelhantes, como fazem as crianças.

Lembro, com muita força, da música de Milton Nascimento: Bola de meia, Bola de gude, que diz: *"Há um menino, há um moleque, orando sempre no meu coração, toda vez que o adulto balança, ele vem e lhe dá a mão"*, e que termina dizendo: *"Bola de meia, bola de gude, o solidário não quer solidão, toda vez que a tristeza me alcança, o menino me dá a mão..."*

Então, esta pode ser uma nova experiência para quem se dispõe a não passar pela pandemia, mas sim vivê-la com a profundidade que ela nos conclama. Cuidar dos outros, só pode começar quando cuidamos de nós mesmos em todas as vulnerabilidades que nos afetam.

Para finalizar, deixo um texto de autoria desconhecida, que me foi enviado pela querida amiga e colega Celana Cardoso Andrade, que me mediou nesta Live da ABG, e que creio, finaliza muito bem este momento.

"Maria perdeu o emprego. O patrão é milionário, mas disse que não poderia mais pagar o salário mínimo dela.

Carla perdeu a mãe. Preferia ter perdido o emprego.

Cecília manteve o emprego, em home office. Só que a saúde mental não existe mais. Francisca acha que o vírus não existe e que a semente que o pastor vendeu vai curar qualquer maldição. Francisca tosse muito há 5 dias.

Gabriela trabalha em hospital. É médica. Chora todos os dias. Ou quer chorar, mesmo quando não chora. Vivencia uma ingrata realidade que vai de encontro ao negacionismo das inúmeras pessoas que vê correndo sorridentes no calçadão no seu caminho de volta do hospital.

Pedro não volta mais pra casa. Prefere dormir na casa de um amigo que o acolheu. O medo de contaminar a família adoece Pedro aos poucos. Pedro entrega comida por aplicativo. Pedro ganha menos de 1000 reais por mês.

Thais tem pesadelos todos os dias. Está desempregada desde antes da epidemia. Thais é uma excelente contadora. Thais não sabe como pagar o aluguel no próximo mês.

Marcelo ignorou a quarentena e continuou visitando os pais e avós aos finais de semana. Marcelo está isolado em casa, há 10 dias, com o pulmão totalmente comprometido porém, sem nenhum sintoma. Marcelo perdeu seus avós há 4 dias para o Covid-19. O que restou de sua família está agora em quarentena total por ter tido contato com Marcelo nos finais de semana.

Josias furou o distanciamento e seguia com encontros sociais com amigos sempre que se sentia entediado. Josias era portador do vírus e não sabia. Contaminou 3 amigos que, sem saberem, espalharam cada um deles para mais 3 pessoas. Do total, 5 dos contaminados necessitaram de internação. O pai de um deles precisou de UTI.

Regiane, em plena adolescência, cobrava de todos que cumprissem a quarentena. Falava em responsabilidade e dizia que a regra valia pra todos. Mas a exceção à regra só valia para seu namorado que ela recebia em casa todos finais de tarde. Sua avó diabética, que cumpria rigorosamente a quarentena, está com tosse e febre há 5 dias.

Marta apanhou do marido depois de pedir pra ele não ir para o bar. Marta é hipertensa e cardíaca. Marta trabalha com faxina. Marta pega 3 ônibus todos os dias. Marta perdeu o filho para a COVID19 há 10 dias.

Todas essas pessoas são reais.

Todas tem nome, história, família.

Tudo que existe e existiu antes dessa pandemia não será como antes. Nenhum de nós será como antes. Enfrentaremos juntos um luto que

desconhecemos. Coletivo e individual ao mesmo tempo. Luto pelo emprego, pelo país, pelo pai, pela mãe, pelo irmão, pela amiga. Por tudo que perdemos. E todos perderemos algo, ou alguém. Não será possível sermos os mesmos em um mundo que mudou.

Quem seguir vivo terá morrido um tanto. Quem seguir vivo terá assistido à partida de amigos, parentes e de pessoas a quem admirava, mesmo sem ter conhecido. Quem seguir vivo seguirá talvez sem emprego, talvez sem o carro, talvez sem uma parte de si, perdida... Sem saber onde encontrar.

Não se iludam: só os indiferentes e os políticos sairão ilesos. Esses nunca perdem nada, nem ninguém. Não perdem por não terem e, se tem, não se importam quando supostamente perdem. Eles sempre vão tripudiar sobre você. É um dogma!

Luto é verbo e sentimento. Mais do que nunca. Pessoas mortas não giram a economia.

É preciso estar vivo para seguir adiante e se recuperar de tudo isso.

Todos nós teremos que nascer de novo.

E ser parido dói em quem está parindo e em quem está nascendo. Os olhos do recém-nascido se contraem diante da luz que nunca viram. O choro vem… a plenos pulmões. Fato é que choraremos. E ao contrário do que podem pensar os incautos, esse não é um texto de desesperança. Que as pessoas nasçam de novo é, aliás, minha única e mais bonita esperança nesse momento.

Vã. Tola. Ingênua. Esperança.

Por Maria. Por Carla. Por Cecília. Por Francisca. Por Gabriela. Por Pedro. Por Thais. Por Marcelo. Por Josias. Por Regiane. Por Marta.

Por respeito aos profissionais que estão lutando com suas vidas, sem ter outra escolha.

Pelos milhares que já morreram. Pelos muitos que certamente irão morrer.

Por mim.

Por você.

Fiquem vivos.

E renasçam!"

Referências

Alvim, M. B. (2017). O corpo entre virtualidade e produtividade: experiência e contato na situação contemporânea. In *Questões do humano na contemporaneidade: olhares gestálticos* (pp. 49-69). Summus.

Barbosa, E. (2010). *Dicionário: a origem das palavras*. RG.

Juliano, J. C. (1999). *A arte de restaurar histórias*. Summus.

Perls, F. (1977). *Gestalt-terapia explicada*. Summus.

Perls, F. (1977). Moral, fronteira de ego e agressão. In J. Stevens. *Isto é Gestalt* (pp. 49-61). Summus.

Perls, F. Hefferline R. & Goodman, P. (1997). *Gestalt-terapia*. Summus.

7. ÉTICA EM TEMPOS DE PANDEMIA

Lilian Meyer Frazão

Resumo

Nesta apresentação abordaremos questões que afetam nossa realidade diante deste momento de pandemia, no qual pessoas são afetadas de diferentes maneiras. Abordaremos particularmente as questões que implicam em ética, a qual, muito além de sua dimensão profissional, implica e incide sobre nosso modo de ser e de estar diante das coisas e do mundo.

Abstract

This presentation will focus on issues that affect our reality in the pandemic situation we are living, in which people are affected in different ways. We´ll focus specifically on ethical issues, which, beyond its professional dimension, affects our way of being and relating to the world.

Resumen

En esta presentación trataremos cuestiones que afectan nuestra realidad en contra este momento de pandémia, en el cual las personas son afectadas de diferentes maneras. Trataremos particularmente las cuestiones que pueden suponer el principio etico, el cual, más allá de su dimensión profesional, implica y refleja sobre nuestro modo de ser y de estar delante de las cosas y del mundo.

Vivemos uma realidade absolutamente impensável há 6 meses atrás. Uma realidade que atinge o mundo e que embora na pandemia o risco seja igual para todos a maneira como a vivenciamos difere bastante. Cada um de nós configura sua própria Gestalt. Embora estejamos vivendo uma comunalidade no que tange à pandemia, a maneira como cada um a experiencia neste momento, aponta para a singularidade.

Estamos diante do novo, do inédito, do impensado.

Algumas pessoas comparam a atual situação a uma situação de guerra, porem algumas diferenças tornam esta situação pior do que uma guerra: o

inimigo não é visível; não sabemos onde está, se atacará, quando atacará, que mal fará, se deixará sequelas etc... etc.... etc... Isto faz com que tenhamos sempre uma Gestalt aberta, com muita tensão e sobrecarga na fronteira de contato

Vivemos um clima de incerteza, angústia, expectativa e ansiedade.

São centenas de informações diárias e nos vemos diante de uma complexidade de informação (ou talvez seja mais adequado dizer complexidade de desinformação) em relação à qual é difícil nos situarmos.

A pandemia que hoje atravessamos não é algo que incida apenas sobre o âmbito do individual; incide sobre o coletivo. Afeta a mim e ao meu vizinho, afeta o porteiro do prédio, o guarda da rua, o entregador da farmácia.

Nossa população é bastante heterogênea e a maneira como cada um atravessa este momento difícil difere bastante e neste sentido a pandemia não é nada democrática. Algumas pessoas perderam seus trabalhos e não tem como se sustentar; algumas pessoas precisam trabalhar para nos atenderem como é o caso não só dos corajosos e dedicados profissionais de saúde (incluo aqui as pessoas que trabalham na nutrição, na limpeza, na administração de hospitais); mas também de outros profissionais como lixeiros, carteiros, entregadores (ah como sou grata a eles!!) que continuam exercendo suas funções expondo-se diariamente a grandes riscos. Algumas famílias não podem sequer se manter isoladas mesmo quando acometidas do vírus: convivem em 6, 8, 10 ou mais pessoas em espaços muito pequenos e quando um se infecta a probabilidade de todos se infectarem é alta (soube semana passada de uma família de 7 pessoas, todos infectados. Chegamos a ouvir no noticiário que dois membros da mesma familiar faleceram, eventualmente até no mesmo dia).

Muitas pessoas tiveram que adaptar o trabalho ao home office, muitas vezes tendo que compartilhar o espaço com companheiros ou companheiras, filhos, idosos. Isto requer uma capacidade de adaptação fabulosa. Temos que usar nossa criatividade a serviço da adaptação a uma situação tão nova e inédita.

Outras pessoas vivem o isolamento sozinhas e muitas vezes solitárias. Uma solidão que pode levar à depressão, mas que oferece igualmente a oportunidade de entrar em contato consigo, numa solidão acompanhada de si mesmo. Um estado de solitude ou de volta para sua casa interna como bem nos aponta Beatriz Cardella. Uma solidão preenchida pelo contato consigo mesmo, o que muitas vezes oferece a oportunidade de dar-se conta de si, rever seus valores, suas metas, suas aspirações, seu modo de vida.

Todos, e aqui eu diria, todos mesmo, estamos passando por uma situação absolutamente nova. Trata-se de um momento de risco e somos atravessados por muitas angústias e indagações: quando isto terminará? Como o mundo será após esta pandemia? Meu filho perderá o ano escolar? Eu perderei meu emprego? Meus pais sobreviverão? Quais dentre meus familiares serão contaminados? Quais morrerão?

Nossa fronteira de contato está sobrecarregada e muitas vezes fragilizada. O contato com o outro está restrito. O abraço impossibilitado, a proximidade proibida.

Não bastasse a ameaça de morte que nos ronda constante e implacavelmente não podemos velar e enterrar nossos mortos. A morte fica uma Gestalt aberta, sem fechamento... Os rituais, tão necessários aos momentos de passagem, não podem acontecer. Não há enterros, não há velórios. Não é possível abraçar os amigos num momento de dor tão profunda. A dor tem que ser vivida solitariamente (ou quase) e somos privados dos momentos de despedida... o ciclo não se fecha. A Gestalt fica aberta...

Sabemos da nossa finitude, isto é uma verdade inquestionável, mas tantas pessoas morrerem num espaço tão curto de tempo em virtude de uma doença tão grave é algo novo e abala nosso autossuporte. Precisamos fazer ajustamentos criativos a partir dos recursos dos quais dispomos para dar conta de todos os desafios nos quais a presente situação nos lança. Não se trata de uma simples adaptação; é preciso criatividade (um exemplo me foi contado por uma supervisionada que me contou que seu paciente encontrou no carro a única possibilidade de privacidade para o atendimento online).

Creio que ninguém sairá desta pandemia sem algum tipo de transformação: a visão de mundo nunca mais será a mesma!

Há questão de uns vinte anos atrás tive um aluno japonês que me presenteou com uma ideia linda: ele me contou que em japonês a palavra crise é composta por dois ideogramas: um deles isolado significa risco e o outro isolado significa oportunidade. Esta pandemia constitui uma crise que traz em seu bojo risco e também oportunidade. Oportunidade de revermos nossos valores, oportunidade de revermos nossas escolhas e prioridades, oportunidade de nos compadecermos e pensarmos no próximo como alguém semelhante a nós, oportunidade de observarmos as mudanças que estão ocorrendo na natureza (no litoral de São Paulo estão aparecendo e se aproximando inúmeras aves que antes só eram vistas na mata. No Rio de Janeiro estão sendo vistas tartarugas ao lado do aeroporto Santos Dumont e baleias na Baia de Guanabara).

Diante deste panorama tão preocupante, aflitivo e desolador que nosso país atravessa tenho me chocado com algumas atitudes que, a meu ver, incidem sobre questões éticas.

Minha compreensão de ética vai muito além da ética profissional, necessária, mas insuficiente para dar conta das questões humanas. Costumo dizer que não acredito em ética profissional: não no sentido de que ela não é necessária, mas sim porque acredito que ou se é ético ou não se é ético. Um profissional, de qualquer área, que não é ético na melhor das hipóteses pode fingir uma ética profissional. E o paciente, mais cedo ou mais tarde, percebe... Perceber que o terapeuta finge faz com que o paciente se sinta traído, e muitas vezes ele é traído naquilo que é sua última esperança de ser ajudado por um

profissional. Onde há traição desaparece a confiança, sendo que a confiança é condição fundamental para a que a relação terapêutica se desenvolva. Na situação clínica, ética é uma condi*ção "sinequanon"* para o estabelecimento de uma relação terapêutica e o desenvolvimento do processo terapêutico. Mas muito além do nosso fazer profissional temos que ter uma postura ética no mundo. Costumo dizer que ética é antes de mais nada um modo de **ser** e um modo de **estar** no mundo. Incide sobre nosso comportamento e atitudes no cotidiano. Rege não só nosso fazer profissional, mas nosso fazer no mundo. É uma postura no mundo e diante do mundo. É uma atitude diante de tudo que acontece, envolvendo toda e qualquer dimensão do humano...

Isto vai na direção do pensamento de Levinas (in Santiago, 1997) que nos diz que é o modo de ser e de viver é que é intrinsecamente ético.

Como já disse em palestra que proferi há muitos anos atrás ética implica numa postura de legitimação do direito de cada um de estar no mundo de forma digna, tendo suas necessidades fundamentais de sobrevivência respeitadas, respeitando igualmente os limites que se fazem necessários num mundo compartilhado (Frazão, 2000).

Neste momento é preciso que assumamos uma postura ética de respeito e consideração para com o outro. Mais do que nunca a compaixão se faz necessária. Não a pena, mas a compaixão, no sentido de ter contato com o sentimento do outro, de compartilhar a vivência que o outro está tendo.

A maneira como me posiciono em relação àquilo que é do âmbito da comunalidade neste momento é uma questão ética. Usar ou não mascara deixa de ser uma escolha para ser uma questão de ética. Ajudar e ser solidário para com o sofrimento alheio não é uma questão de caridade. É uma questão ética. É uma responsabilidade que aqueles que podem tê-la devem tê-la. Uma responsabilidade que nos ajuda a tomar posse inclusive de nosso próprio sentimento. Em Gestalt-terapia costumamos dizer que responsabilidade é a habilidade de responder. Este momento requer que assumamos nossa habilidade de responder a esta realidade tão dura e injusta com muitos.

Fico absolutamente estarrecida com a atitude que certos políticos e representantes das instâncias governamentais tem tomado. Poucos exemplos são mais contundentes do que o da ministra da Cultura Regina Duarte que numa entrevista à CNN minimizou os atos da ditadura e disse que "não quer arrastar um cemitério de mortos nas costas". Como é possível tamanho descaso em relação a tantas pessoas que neste momento passam por uma situação de muito sofrimento com a perda de parentes e entes queridos? Para além da indiferença trata-se de uma fala que revela uma postura diante do sofrimento alheio; uma postura de desconsideração, descaso, indiferença. Como é possível num momento como este que estamos vivendo estar indiferente ao sofrimento das pessoas e ainda debochar da situação? É falta de ética! Como é possível nossa ministra da cultura não render uma homenagem ou fazer uma simples

menção a nomes importantes de nossa cultura que nos deixaram recentemente: Aldir Blanc, Rubens Fonseca, Moraes Moreira...

Estas atitudes (ou falta delas) revelam uma de postura no mundo e diante do mundo. Revelam falta de ética.

Que dizer de nosso presidente que chamou esta pandemia de "uma gripezinha"... uma gripezinha que já matou milhares de pessoas e infectou centenas de milhares de pessoas! Que dizer de um presidente que mente deslavadamente dizendo que não disse o que disse (está gravado e filmado!). Mais uma vez há um deboche impensável da população. Que dizer de um presidente que com seu (péssimo) exemplo andando sem máscara, beijando e abraçando pessoas, sugere que devamos viver uma vida normal (tenho conhecimento de ao menos três pessoas, fiéis seguidores deste senhor que acompanharam suas ideias, achando que o vírus era apenas uma gripezinha e hoje estão mortas em virtude do corona vírus). Num momento tão difícil, não bastando a terrível situação que estamos vivendo, somos tratados como marionetes não pensantes, incapazes de discernir o que é verdade e o que não é! Um presidente que deveria ser um líder, ser o exemplo para a nação, anda por aí sem máscara, abraçando adultos e crianças, preocupado não com as tragédias do coletivo mas em proteger seu filho e seus amigos de arcarem com suas responsabilidades! Que vergonha!

Todas estas atitudes revelam uma total falta de ética! Uma atitude de desrespeito em relação à população que atravessa um momento de muito sofrimento e dor, um momento de incertezas e indagações.

Estamos à deriva, como um navio sem comando, no qual nosso presidente se mostra incapaz de empatizar com a população, indiferente ao sofrimento das pessoas. Não é à toa que dois ministros da saúde no espaço de menos de um mês desistiram de seu ministério, em virtude dos embates éticos com o presidente que se mostra mais preocupado com os rumos da economia do que com a vida da população. Trata-se de uma postura que revela a mais profunda e evidente falta de ética.

E o que acaba acontecendo? Esta atitude irresponsável serve de exemplo e leva as pessoas a andarem sem máscara, não respeitarem o distanciamento e o isolamento social, num claro sinal não apenas de falta de cuidado consigo, mas também de falta de consideração para com os outros. De falta de senso de cidadania e respeito para com os demais. Andar sem máscara é como dizer "eu não me importo com você".

E para piorar existem pessoas que estão até organizando festas! Festas, aquele evento que reúne dezenas e centenas de pessoas num mesmo ambiente, favorecendo o contágio e contribuindo para nos levar à beira de uma situação de colapso do sistema de saúde, já tão depauperado e frágil!

Ouvi até falar em "covidfest" e "festa do corona"!

O Ministro do Meio Ambiente acha que o fato de a imprensa estar ocupada com notícias e informações relativas à pandemia é uma boa oportunidade para se aproveitar e mexer no ordenamento jurídico que regula o uso do meio ambiente, favorecendo assim a degradação ambiental, a poluição, o desmatamento... colocando em risco nossas matas, como a Amazônia e a Floresta Atlântica, além de colocar em risco a saúde de nossos rios, a integridade da nossa fauna e flora, e ameaçar populações indígenas e ribeirinhas etc.... Mais um bom exemplo de falta de ética.

Recebi ontem um whatsapp que dizia

"A gente percebe as reais e cruéis intenções de um governo quando ele nomeia uma mulher machista para as mulheres, um negro racista para os negros, uma atriz inculta para a cultura, um ecocida para o meio- ambiente e um ignorante para a educação".

Estamos diante do que Perls, Hefferline e Goodman (1951, p333) denominaram de "instituições sociais antipessoais".

Viver num mundo compartilhado demanda uma postura ética. Ética em relação às pessoas, às coisas, à natureza. A pandemia pela qual estamos passando demanda mais do que nunca uma postura ética, de compaixão e solidariedade em todas as esferas do acontecer humano. É momento de aproveitarmos esta crise e utilizar sua vertente de oportunidade para nos apossarmos de uma ética diante do mundo e exigirmos que nossos políticos também o façam.

Na Africa do Sul existe uma forma de cumprimentar o outro no qual um diz Sawabona que significa "Eu te respeito, eu te valorizo, você é importante para mim" e em resposta ao outro diz Shikoba que significa "Então eu existo para você". Que cada um de nós e particularmente nossos governantes tenham a consciência e a postura ética necessárias para dizer Sawabona e Shikoba a cada um de nós e a todos nós!

Referências

Santiago, G. L. (1997). *A influência ético-social de Levinas no pensamento latino-americano de Dussel.* (separata).

Frazão, L. M. (2000). *REFLETINDO SOBRE A QUESTÃO DA ÉTICA* – Apresentado na Mesa Redonda "Ética na Gestalt-terapia" no VII Congresso Internacional de Gestalt realizado no Rio de Janeiro de 26 a 29 de outubro de 2000.

Perls, H., Hefferline, R., Goodman, P. (1951) – *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. Dell Publishing Co.

8. GESTALT-TERAPIA CRIATIVA E VIVA: a graça como potência transformadora

Rodrigo Bastos

Resumo

No dia 12 de junho de 2020 apresentei uma live para a Associação Brasileira de Gestalt-terapia e Abordagem Gestáltica – ABG, mediada pela amada amiga Selma Ciornai, tendo o tema "A graça como potência transformadora". Busquei nesta apresentação ampliar as possibilidades de se pensar "graça" como algo que iria além da ideia do risório, do engraçado, da brincadeira, sem excluir tais conceitos. Como a graça pode se fazer presente como potente instrumento terapêutico e portanto, de transformação, dentro da prática da Gestalt-terapia? Através de uma metodologia desenvolvida por mim desde o ano de 2009 que denominei "O Clown Terapêutico", mergulho nos experimentos do lúdico, principalmente voltado para o público adulto através de oficinas, workshops, imersões e até uma formação em clownterapia criados e desenvolvidos por mim, Rodrigo Bastos e minha esposa e também pesquisadora, Montserrat Gasull Sanglas. Estudando o personagem palhaço, ou clown, percebemos que o mesmo possui a força de nos reaproximar da nossa criatividade e de determinadas potências que possuimos quando crianças e que no estado da passagem para a vida adulta, vamos abandonando e perdendo tais qualidades. Através de uma live cheia de vida, engraçada, passando por momentos de riso e emocionantes, com direito a música ao vivo, troca com os ouvintes, problemas técnicos, e um tanto de desordem e provocações que são inerentes a minha pessoa, procurei elucidar um pouco de como podemos nos utilizar da graça de maneira ética e criativa, amparada por uma proposta lúdica tendo como ferramenta principal o palhaço e tudo o que pode representar para cada um de nós.

Abstract

On 12th June 2020, I presented a live streaming to the Brazilian Association of Gestalt Therapy and Gestalt Approach - ABG, mediated by the beloved friend Selma Ciornai, wich theme was "Grace as a transforming power". In this presentation, I tried to expand the possibilities by linking "grace" to the idea of laugh, fun and game playing, but also thinking beyond those

conceptions. How can grace be presented as a potential therapeutic instrument and, therefore, of transformation, within the practice of Gestalt-therapy? Through a self-made methodology, that it has been developed since 2009, called "The Therapeutic Clown", I dived myself deeply in playful experiments, mainly aimed to the adult audience through workshops, immersions and even a course in clowntherapy, wich was also created and developed by myself, Rodrigo Bastos, and Montserrat Gasull Sanglas. By studying the clown as a character, we realize that he has the power to reconnect us with our creativity and certain strengths we once had as children but lost in the transition to adulthood, when we usually lay those qualities aside. Through a lively and funny live streaming, passing by moments of laughter and emotion, within live music, exchanging of experiences with listeners, technical problems, and some disorder and provocations that are inherent to myself, I tried to elucidate a bit of how grace can be used in an ethical and creative way, supported by clowns as the main tool to a playful proposal.

Resumen

El 12 de junio de 2020 presenté una live para la Associação Brasileira de Gestalt-terapia e Abordagem Gestáltica – ABG, mediada por mi querida amiga Selma Ciornai, con el tema "La gracia como poder transformador". En esta exposición, traté de ampliar las posibilidades de pensar la "gracia" como algo que iría más allá de la idea de la risa, de lo divertido, del juego, pero sin excluir tales conceptos. ¿Cómo puede la gracia estar presente como instrumento terapéutico potente y, por lo tanto, de transformación, dentro de la práctica de la terapia Gestalt? A través de un método desarrollado por mí desde 2009 y que llamé "O Clown Terapéutico", me sumerjo en los experimentos lúdicos, principalmente dirigidos al público adulto, en talleres, retiros e incluso una formación en clownterapía creada y desarrollada por mí, Rodrigo Bastos y mi esposa, también investigadora, Montserrat Gasull Sanglas. Estudiando el personaje del payaso, el clown, nos damos cuenta de que tiene la fuerza para reconectar con nuestra creatividad y ciertos poderes que teníamos de niños y que, en el proceso de transición a la vida adulta, vamos abandonando y perdiendo estas cualidades. A través de una live viva, divertida, pasando por momentos de risa y emoción, con derecho a música en vivo, dialogando con los oyentes, con problemas técnicos, y algún desorden y provocaciones que me son inherentes, traté de dilucidar un poco de cómo podemos usar la gracia de manera ética y creativa, apoyados en una propuesta lúdica y con el payaso como herramienta principal y todo lo que este puede representar para cada uno de nosotros.

"Pra ser sincero eu sou palhaço.
Eu sou palhaço pra ser sincero."
Márcio Libar

Confesso que tentei. Eu juro que tentei. Tentei deixar este texto um pouco mais formal, melhorar a ordem das ideias, ficar com uma escrita mais lúcida e tirar as partes *nonsense*. Mas não consegui. Fica estranho, fica parecendo que não sou eu. Fica magro e com barba feita, e eu sou gordo de barba por fazer. Por isso vou começar algumas falas e deixar para lá, explicar umas coisas e complicar outras. Provavelmente vou mentir ou até mesmo inventar causos. Então quando encontrarem por aí um verbo que não se conjuga, uma sequência bizarra ou qualquer outra coisa que não faça sentido algum, não me desculpem, porque como diz meu amigo Ênio Brito, "a desculpa tira a culpa". E se eu não me sentir culpado nunca vou tomar juízo e aprender a ser mais assertivo na minha escrita. Mas tudo bem, eu me perdoo por isso. Afinal, há um palhaço que habita em mim.

No dia 12 de junho de 2020 tive a honra de apresentar uma *live* para a Associação Brasileira de Gestalt-terapia e Abordagem Gestáltica – ABG, mediada pela amada amiga Selma Ciornai, tendo o tema "A graça como potência transformadora". O desafio era tentar ser leve e, ao mesmo tempo, contribuir com um conteúdo que pudesse tocar as pessoas e auxiliá-las a refletir sobre a importância e o significado mais profundo do conceito "graça". Eu e minha esposa e parceira de estudos e trabalho, Montserrat Gasull, começamos a traçar então uma sequência de pensamentos e concatenamos algumas ideias que foram apresentadas na *live* e que dividimos agora com você leitor.

A Laura Perls falava uma coisa que eu gosto demais e que me guia até hoje. Ela disse que "a terapia também é uma arte. Tem mais a ver com arte do que com a ciência" (1994, p. 24). E quando, lá atrás, eu escuto isso dessa pessoa fantástica, que era uma grande artista e também uma grande terapeuta, eu me motivo para entender o que da minha arte poderia entrar dentro do processo psicoterapêutico, principalmente na abordagem que me guia, que é a Gestalt-terapia. Eu tive pessoas inspiradoras: a Laura foi inspiradora, o Perls foi inspirador, o Zinker me inspira o tempo todo, porque ele fala desta arte criativa, e uma senhorita chamada Selma Ciornai, que quando eu ainda estava na faculdade falava de arte viva na Gestalt e eu pensava, "– cara que legal! Dá para levar arte para aquilo que vai ser minha profissão no futuro". Isso eu estou falando de 20 e tantos anos atrás. E aí eu me encantei. Aí começou a fazer sentido virar psicoterapeuta, porque para mim, ser psicoterapeuta, pelo menos no final da minha formação na faculdade, estava chato, um saco. Eu quase desisti de me formar. Por pouco não largo a faculdade, pois esta vivia representadas por muitos, não todos, mas muitos professores cheios de regras

desnutridoras, cheios de não deve, não pode, não faça, quase não exista. E aí veio a arte trazida por grandes mestres, dizendo para mim e autorizando a produzi-la em minha profissão de psicólogo, e então começou toda esta trajetória, principalmente, no meu caso, com a arte do palhaço[12].

E nesse momento tão complicado de isolamento social em que este Covid anda deixando cada um no seu campo, eu costumo dizer que esta doença é a doença da falta, e ela é da falta de muitas coisas. Ela é da falta de dinheiro, da falta de comida, falta de leitos, falta de cuidados públicos dos nossos governantes, falta de cheiro, de sabor, da falta de ar. É a doença da falta. Ela é da falta do abraço. As pessoas estão tristes por falta de abraço, do abraço do amigo, do abraço do parente, do abraço do companheiro. Então, agora, onde vivemos a falta das coisas, porque esta doença é a doença falta, nós podemos trazer a beleza da Gestalt com arte para o mundo.

Gostaria de deixar falado aqui que a arte não nega a dor por trazer beleza. Ao contrário, ela olha para a dor e tenta elevar a força daquela pessoa que está machucada. As pessoas falam, muitas vezes: "– mas como é que você pode, num momento tão triste da humanidade vir trazer o riso, vir trazer a graça?". Trago o riso, porque este eleva! E eu vou falar da graça em um sentido mais amplo. Quero trazê-la para as pessoas, mas não a graça numa leitura empobrecida da palavra. Então é isto que eu queria falar um pouco, e talvez a melhor coisa para iniciarmos é falar que aqui do sentido de estar fazendo esta *live*, *live* do verbo viver, vivo, um verbo conjugado: eu laivo, tu laivas, ele laiva, nós laivemos, vós laiveis, eles laivam. Então proponho fazer hoje algo vivo neste encontro, um encontro vivo. Estamos aqui agora fazendo um encontro visceral. Que tenha força e que ela chegue até vocês que estão aí do outro lado e, portanto, não adianta eu só falar falando, falar por falar, assim como em nossos consultórios, experimentar por experimentar, usar uma técnica só porque a tenho em mãos. Quantas vezes nós falamos com os nossos alunos que não adianta fazer um experimento pelo experimento. Ele tem que ser vivo, ter significado, tem que ter tesão, ele tem que fazer sentido. Pronto, proponho uma *live* que faça sentido, que tenha tesão, que seja visceral e traga a graça.

E agora, o que eu vou dizer daqui em diante? Sei lá! Talvez não saiba. E eu fiquei pensando por que tantas vezes chego em meus trabalhos com o fato do não saber o que dizer. A Selma me falou uma coisa muito legal outro dia. "– Rodrigo, tenha sempre um roteiro, mas chega chegando, chega trazendo. É bom ter algo em mãos, mas não se prenda a isto".

12 Mas também da música, do teatro, da culinária, da dança, da comédia que de maneira amadora ou mesmo profissionalmente em alguns casos, me acompanhou e acompanha cada movimento dentro da clínica ou em meu cotidiano de relações com o mundo. Creio que cada um possa encontrar sua própria arte para divulgar. A arte como um *link* para as relações humanas e para atingir um estado de *awareness*.

E é isto eu trago pra vocês esta experiência do não sei[13], do vamos construir juntos. Neste encontro de hoje eu vou perguntar para o cliente que está mais próximo de mim o que ele está precisando construir. "– Rodrigo Bastos o que você está precisando?", e o meu cliente que sou eu mesmo me respondo. "– Sei lá o que eu estou precisando. Eu estou ansioso, eu estou com algumas coisas para dizer, meu corpo treme, sentindo dor física antes de ligar o raio desta maquininha (celular) aqui para aparecer. Isso é humano, isso é, do cliente, é do terapeuta. Eu sou o meu próprio cliente". E aí a gente vai tentar então construir algo junto. Podemos inclusive iniciar falando do título deste trabalho.

A Gestalt viva e criativa, a graça como potência transformadora

Dissecar o título acho que pode ser um bom começo. Quando falo dessa graça criativa e viva, eu estou falando de criação, e criação nos remonta à criatividade. Eu também me lembro da palavra criança, a criança viva, aquele primeiro elemento, aquela primeira estrutura de vida que traz a criança ainda no formato não contaminado em si. A criatividade em si, uma potência ainda não fechada, ainda não reprimida, então a criança é um poder criador muito grande. Ela traz uma série de elementos vivos que, infelizmente, com o passar do tempo vão sendo cortados. Mas a primeira ideia de criação e criatividade viva me lembra criança, coisa que eu falo sempre nos cursos. Eu gosto de lembrar que nos esquecemos dela, que abandonamos o seu espírito. Eu gosto de lembrar que nós éramos tão criativos e criadores, e tínhamos a capacidade de mudar, pois a criatividade tem a capacidade de se adaptar às situações, então quando temos um problema, quando não sabemos resolver algo, quando não damos conta de fazer determinada coisa, a criatividade e a ação criativa são capazes de transformar situações, porque elas nos trazem coisas menos óbvias, que muitas vezes não pensamos quando estamos em apuros. Ela nos traz possibilidades menos básicas, mais inteligentes ou até ingênuas e nos mergulha no baú de infinitas e inesperadas novas ideias. O Zinker (2007), por exemplo, é um Gestalt-terapeuta que fala muito que a criatividade é essencial na terapia e que é preciso também manter um bom humor, pois necessitamos segurar tantas coisas pesadas durante o processo terapêutico como terapeuta, que é importante estar bem-humorado para aguentar o peso da força da palavra

13 Adoro esta experiência pois não está relacionada a não saber de determinado assunto, mas sim de não saber como vai organizar as ideias quando apresenta algo e ter que trabalhar com o improviso das montagens das sequencias e suas lógicas. Aprendi o jogo do improviso nos cursos de palhaçaria quando ainda, há 11 anos, iniciei minha jornada por este tão desconhecido universo. Improvisar é se lançar no escuro de um momento, é estar à beira de um precipício como dizem os palhaços quando se botam em apuros e com o tempo se torna muito prazeroso se colocar neles como maneira de aprender a lidar com a vida e seu estado inusitado.

do outro. Ele cita que é importante trazer alegria, que é importante trazer essa coisa viva para dentro do consultório. Mas como nós terapeutas vamos levar criatividade e bom humor para nossas vidas e também para a dos clientes se existem impeditivos que vão tirar esta graça no caminho do crescer para a vida adulta? Este crescimento significa, muitas vezes, anular a criança que você tinha, significa, muitas vezes, matar a criança que você era, porque a criança[14] que você foi era criadora e não tinha impeditivos para existir e criar coisas. Mas aí a gente vai ficando adulto e não pode cantar, não pode pular, não pode rir, não pode fazer brincadeira. Você escuta que já está grandinho, e nesse momento de passagem da infância para a vida adulta e adulterada, mata-se a criatividade em nós. E como eu sempre digo, a gente vira psicólogo para poder auxiliar os outros, usar da nossa criatividade junto ao cliente, mas o pior de tudo é que aquela criança linda que nós éramos não existe mais. Olha que coisa chata que acontece neste ato do crescer, neste ato que eu chamo de "des"educação, porque é um ato de educação às avessas que oferece ao futuro dos nossos destinos uma criança morta. Então, neste momento, quando falo de criação, me refiro a uma criação que nasce bonita e vai morrendo rapidamente quando se torna adulto, e sugiro que é necessário trabalhar o retorno dessa criatividade. Uma forma de restabelecê-la, ao menos da maneira que eu faço, é trazendo a arte. Porque a arte revive esse estado criativo dentro das pessoas, então eu acredito muito nessa força, confio em sua capacidade de trazer algo criativo e solucionar os nossos problemas. Acho que isso é superimportante de se pensar.

Referente à parte do título que versa sobre a Gestalt Criativa, queria dizer isso: o ser humano adulto fica com medo de se expor, de falar, fica com medo de cantar, medo de errar e por isso ele deixa de se expressar. Sobre a Gestalt Viva, lembro muito do Walter ribeiro. A primeira vez que escutei falar de uma vida viva foi com o Walter (2017), quando ele fala que não adianta nada viver, não adianta nada comer, não adianta nada você existir, você lidar com os outros, se não é vivo isso. Se não é cheio de sentimentos, cheio de energia e vontade. Então por isso eu acredito em uma Gestalt criativa, artística e viva (força, tesão, desejo, vontade), e é dessa forma que eu atendo e convido meus alunos psicólogos e terapeutas a cuidarem dos outros: vivos, estando de fato conectados a essa teia da vida.

Mas vamos em frente, pois agora eu entro na segunda parte do título desta apresentação: a Graça. Que graça é essa? De qual graça a gente está falando? Qual é o tamanho da graça? A graça é o sorriso? A resposta é não, mas a graça também é o sorriso. Complicado, não?

14 Eu sei que é politicamente incorreto escrever tantas palavras repetidas, mas não quero tirar a ideia do "ao vivo", onde repeti muitas vezes muitas palavras e até ideias. Gosto disso. Meus queridos alunos e pesquisadores, não sigam meu mau exemplo.

Quando propus este tema eu queria falar da graça de uma maneira muito maior do que as pessoas, várias vezes de uma forma reducionista, cunham este conceito. Voltarei aqui um pouquinho numa antiga história que aconteceu lá longe, naquelas paragens surcadas pelo azul do mar Mediterrâneo e rodeadas de belos olivos. É lá que encontramos com as Cárites ou Graças, elas eram três irmãs. Para ser mais preciso, eram três deusas, Thalia, Eufrasina e Aglaia, e elas eram as deusas da concórdia, do encanto, da prosperidade, dos banquetes, da gratidão da beleza. Uma fazia brotas as flores (Thalia), outra trazia o sentido da alegria (Eufrasina) e outra a claridade e a luz (Aglaia). Ainda que cada uma tivesse seu próprio dom, elas sempre iam juntas, acompanhavam a comitiva de Afrodite e sempre eram chamadas a fazer parte das festas dos deuses e invocadas pelos mortais, pois elas traziam a graça no mundo. Essa graça não consistia em uma qualidade em si, como beleza, simpatia ou alegria, mas essa graça tinha que ser doada para alguém para fazer sentido, e elas tinham essa capacidade. O poder de compartilhar os dons que elas tinham e tocar aos outros com isso.

O sentido da graça é o sentido da beleza doada e tem a ver com conexão. A graça é quando eu doo algo a alguém e alguém se toca por algo que eu dei. Ela se produz no encontro. E quando eu falo de graça eu falo de um estado de graça, um estado de graça que pode vir pelo riso. Eu falo algo legal e a pessoa ri: graça. Pode também vir por algo triste, mas que as pessoas se solidarizaram com o vívido e se conectam. Nesse momento, se produz graça. Um estado de graça chega através do encontro. Estar com a Selma aqui nesta *live* da ABG é um momento muito importante. Essa noite eu sonhei muito. Essa noite eu me via aluno com meus 20 poucos anos lembrando dos seus textos e pensando: Caramba, 25 anos depois eu estou aqui com a Selma Ciornai, uma amiga, numa *live*, tendo um monte de gente por testemunha. Eu era o jovem que sonhou em conhecer essa mulher, não sei se vocês entendem a força disto aqui, mas isto é a graça. Isso me move, me emociona. Isso é o sentido da vida. O riso é o sentido da vida, o encontro, a troca. A graça é troca, a graça é servir ao outro, a graça é a beleza. Olha a intenção dessa palavra, a potência dela se soubermos valorizar a força do encontro. Olha a beleza e a importância dessa palavra na conexão das pessoas.

Quando escolhi ser palhaço, optei por trazer a graça como um todo, e não somente fazer rir. Me doo para a graça, para todas as conexões, e a mesma só é trazida se a gente realmente se dá. Quando falo de um encontro pleno, quando falo do encontro com a coisas que me fizeram palhaço, eu tremo, porque é franco, é real, não é um encontro por encontro, não é estar por estar. Eu vou fazer uma *live* na ABG. Um *live* na ABG? Caramba! “– Montserrat, eu fui convidado para uma *live* na ABG!”. Eu vou encontrar com a Selma, eu

vou me encontrar com um monte de amigos, eu vou me encontrar com um monte de alunos, um monte de pessoas. Essa é a graça. É nisso que acredito.

O sentido da graça é o sentido do encontro. Ele é muito forte, porque quando pessoas têm um encontro verdadeiro, elas se transformam. Quando me encontro com o cliente no consultório, compreendi depois de anos, que vou estar com ele para produzir graça, para estar presente e me conectar a ele para explorarmos juntos um caminho a traçar. Podemos chamar isso de relação dialógica, contato, sei lá, podemos chamar de um montão de coisas, mas eu não estou nem aí para esse monte de títulos. Venho aqui para produzir graça e, acima de tudo, produzir encontro em estado de graça. Então quando entro no meu consultório, quando vou dar uma aula, quando estou aqui e agora, fico tentando produzir graça e não fazer gracinha. A gracinha também é uma possibilidade da graça, mas não é a graça como um todo. Tem um palhaço, querido amigo e inspirador que gosto muito, que se chama Márcio Libar (2015), ele fala assim a respeito da graça, "– O que é a graça? Onde é que está a graça?". Para o Márcio, a graça está na conexão. Isso me faz pensar que quando nós estamos no palco e temos 500 pessoas na nossa frente, com um simples olhar para o lado de repente todo o mundo se conecta e olha para o mesmo lado. Um simples olhar de tristeza e as pessoas se emocionam e choram. Gosto de lembrar que o Charles Chaplin, no cinema mudo, usava a expressão facial e corporal para produzir graça e a gente ria e chorava no mesmo filme várias vezes com aquele palhaço que tinha a genial capacidade de nos emocionar e saía sempre, no fim do filme, caminhando por uma estrada rodando sua bengala, após perder seu dinheiro, o emprego ou a mulher amada. Trazer a graça pelo viés da emoção: foi aí que eu me encantei pelo universo do palhaço. Esse personagem chegou na minha vida de uma maneira muito brilhante. Foram muitas coisas que me convidaram, mas principalmente a beleza das conexões possíveis, e isto se intensificou ainda mais quando entendi o sentido da graça e o quanto a mesma no estudo do palhaço cruzava com a proposta de conexão que a Gestalt-terapia oferta aos seus clientes[15]. O Libar (2015) tem um discurso lindo sobre a graça que diz o seguinte:

> "A graça é quando dois "eus", especialmente únicos e inteiros, se conectam. E nesse momento o outro deixa de existir, neste momento há um encontro de EUS, e os portugueses chamariam de encontro D'EUS. Então nessa hora, Deus se faz presente porque nesse momento nós produzimos graça. Então a graça é a conexão".

15 A Gestalt e a arte do palhaço possuem muitas afinidades. Ambas buscam um estado de consciência do ser humano e do seu campo no momento presente. São linguagens recalcitrantes, que focam no acreditar da potência criativa da pessoa como maneira de reagir às situações inusitadas que a vida nos oferta. Valorizam o espaço do sentir em detrimento ao racionalizar, mas, a meu ver, o mais fantástico: são experiências edificadoras e alegres mesmo quando estão caminhando nos terrenos da dor.

Acho essa fala tão bonita e importante, e ela vem de um palhaço, um cara simples que aprendeu na estrada da sobrevivência, e não de um psicólogo ou um filósofo acadêmico. Márcio, falando deste encontro D'eus em que se produz neste momento um Nós, é uma coisa tão graciosa e uma troca tão enriquecedora que me emociono sempre ao ouvir, além de fazer uma relação direta com os processos da relação dialógica estudados por nós, traduzidos tão bem no livro de Hycner (1995). E se olharmos para esta relação dentro do consultório, quantas vezes o meu cliente está precisando de algo e ele se nutre naquele dia, e outras tantas vezes, eu na terapia, enquanto psicoterapeuta, estou precisando de algo e sou nutrido pelo encontro[16]. Eu vou para minha terapia como psicólogo e me nutro também porque lá é o espaço da troca. E este é o sentido do encontro. Isto que acredito que é fazer terapia. O palhaço, então, quando trago para minha vida, para a Gestalt e o utilizo em meu processo terapêutico, busco o quê? Busco a graça, a conexão, a relação de companheiros numa procura criativa e viva atrás de soluções para nós. Este palhaço, ou *clown*, como também é comum de se falar, auxilia meus clientes a caírem, aprendendo sobre a linguagem da queda, pois o que mais se treina na arte do palhaço é tombar, e também tomar torta na cara, rir do choro, aceitar a si mesmo, lidar com a timidez, se envaidecer de ser quem se é, conviver com os fracassos e ainda fazer piada disso, fazer dos seus limites potências, respeitar o outro como o outro é e, para isso, ele assusta, a princípio, ele provoca e perturba, mas ele conquista pela via do amor e da entrega ao outro. Por isso é com a clownterapia que eu gosto de trabalhar. Eu sou clownterapeuta. Eu criei o método do clownterapêutico e ele tem a ver com tudo isto que falei acima. Convido as pessoas a buscarem em suas vidas a criança subnutrida que resiste ainda em viver nos corpos adultos à espera de uma chance de vir à tona. Busco excitar as memórias guardadas deste espírito de criança que vagueia em nós perdido buscando o caminho da porta dos nossos corações Para isso, busco trazer os exercícios do palhaço, as brincadeiras do palhaço, os jogos de criança, as provocações, o riso e o choro do Chaplin nos encontros terapêuticos, seja em meu consultório com os clientes, seja em um *workshop,* em uma aula que ministro, ou em uma das imersões que podem dar a fagulha inicial de transformação de toda uma estrutura de vida. Tem uma forma, tem todo um método, tem todo um grupo de exercícios. Tem 11 anos que eu estudo isso, levando o estado de graça do palhaço para dentro da Gestalt-terapia, e que sei que vai produzir algum efeito no outro. Essa conexão entre palhaços e abordagem gestáltica não tem mais jeito de separar da minha vida, assim como minha vida está intimamente relacionada com a Gestalt em seu cotidiano.

---

16 Daí lembro do sentido da palavra companheiro (*cum panis*), aquele com o qual dividimos o pão.

E eu amo o palhaço porque ele, e eu passei por todo este percurso, se especializa nesta busca de encontrar a graça com o outro. Então o palhaço é um especialista em graça. É especialista em fazer gracinha? Não! Ele é especialista em fazer a graça surgir. E isso é muito difícil, pois é quando, por exemplo, ele tem um público e tem que contar uma piada sem graça e, através daquela piada sem graça, fazer 500 pessoas rirem. Isso é um grande exercício, uma grande arte, um desafio, um ato criativo.

Isso pode ser usado dentro de um processo terapêutico através de um convite para aprender a ser mais criativo. Sinto que as pessoas se curam com criação, criatividade e arte. A arte curando e criando. Sou muito grato por ter desenvolvido a arte na minha vida e depois levado isto para psicoterapia. Sou grato por estar vivendo este encontro. Gratidão porque a arte tem a capacidade transformadora, e o que desejo às pessoas é que elas se transformem em seus sonhos.

Mas como produzir a graça, a conexão, dentro do trabalho terapêutico com arte? Existem tantas formas de ir para esta arte. Podemos contar uma piada, uma história ou podemos simplesmente fazer trocar um olhar. Muitas pessoas acham que o experimento, o movimento, a técnica aplicada em Gestalt-terapia, só acontece quando se sai andando pela sala, ou puxando uma cadeira para sua frente para conversar com algo ou alguém, ou desenhando, dramatizando, interpretando e não precisa ser assim, pode ser assim, mas não precisa ser. Às vezes o experimento, de vez em quando a arte, é feito na fala, no silêncio, no olhar. Gosto demais de pensar nas possibilidades infinitas que nós temos de produzir arte durante um encontro. Não tem que ter um violão, não tem que ter um pincel, mas pode ter um pincel e pode ter um violão. Porque com violão fica diferente e sonoramente bonito. E existe o cantar, cantar com vida. Existe o escrever uma poesia ou compor uma música com seu cliente. Tem também o brincar. Vocês brincam com os seus clientes? Se meu cliente quer uivar para Lua eu me sinto com vontade de uivar também e fazer parte da alcateia. Existe, portanto, um eterno fazer, mas só creio nele se for um fazer vivo, principalmente, num primeiro instante, vivo por parte do terapeuta, para que ele possa dar o suporte suficiente para que brote vida na vida do nosso cliente. É isso que eu acredito, é isso que me toca e me move como psicólogo e palhaço. E eu não sou psicólogo, somente, sou psicólogo e palhaço, sou Gestalt-terapeuta e palhaço, ou sou palhaço e Gestalt-terapeuta, porque trago a minha arte e acredito nela. Porque ela tem força de transformar. É dessa forma que eu faço as coisas e convido as pessoas a pensarem a vida com arte[17].

17 Muitas pessoas perguntam se para trazer para suas vidas esta arte da qual sempre falo ou para fazer as oficinas, *workshops*, imersões ou formação elas teriam que se tornarem palhaças. Digo que não, pois o

Agora vou contar uma história para vocês que se depender de mim vou apresentá-la sempre que existir um público que queira me escutar. E se vocês já a conhecerem, leiam assim mesmo, porque eu sempre trago, invento ou faço surgir alguma coisa nova, pois minha memória não é lá grandes coisas e aí as mesmas histórias são sempre diferentes a cada vez.

Era uma quarta-feira à noite, quando aquela palhaça-menina-mulher de quase um metro e oitenta chegou na porta da UTI infantil para uma das suas visitas semanais. Chegando lá, a enfermeira, na porta, disse que naquela semana havia chegado um caso de um menino, por volta de seus 8 anos, que havia passado por uma cirurgia e amputado ambos os braços. Orientou a palhaça visitadora que o menino não se alimentava há quase uma semana, não conversava com ninguém, nem mesmo com os pais, e que na UTI as outras crianças estavam muito mexidas com aquela situação. A palhaça então entra no recinto e, com um olhar de busca e curiosidade, como existe nas crianças que estão procurando um baú de tesouros, ela busca minuciosamente por todos os lados, inclusive pelo teto e o chão, por aquele menino deitado que não se movimentava. Eis que após alguns minutos de busca ela o encontra. Inspecionando-o de cima em baixo com a energia de quem busca aprender o significado de algo intenso, ela para e pergunta, em determinado instante, em tom de surpresa. "– cadê seus braços? Meninos, sua mãe vai te dar um castigo danado, você perdeu seus braços!". E o menino que não movimentava e nem falava há uma semana vira para aquela palhaça e diz: "– perdi não...". E antes que ele pudesse terminar sua explicação, ela o interrompe e fala: "– Perdeu sim! Cadê? Não tá aí não". E correndo de um lado para o outro e mexendo em tudo o que via pela frente ela dizendo que precisavam encontrar aqueles bracinhos porque senão a mãe daquela criança ia dar um belo castigo ou uma bela coça naquele menino "levado" que era como ela se referia a ele. "– Você deve ser muito levado mesmo, a sua mãe vai te pegar de coro menino! Vamos procurar. Cadê esses bracinhos, onde você deixou?". E por mais que aquela criança tentasse interromper a palhaça, ela, como uma boa menina levada e desassossegada, não parava sequer um minuto. E assim tudo aconteceu por uns 20 a 30 minutos, até que ela foi embora prometendo voltar uns dias depois e sem deixar o menino proferir uma só frase que gerasse sentido ao que ocorrera a ele. Assim que a palhaça se foi, o garoto pediu, para a surpresa de quem estava lá, que fosse colocado sentado. E aí ele, que ainda estava atordoado por todo aquele acontecimento, disse para uma enfermeira: "– A gente tem que ajudar essa menina a entender o que foi que aconteceu comigo, coitada

que uso de fato é a arte circense como ferramenta para auxiliar as pessoas a encontrarem suas próprias potências e suas artes. Claro que a experiência de descobrir um palhaço em si é única, e eu aconselho a todo mundo passar por isso um dia, mas trata-se de uma escolha. Mais à frente tornarei a repetir, dentro do texto, essa explicação.

dela!". E naquele instante, com aquelas palavras, ele inverteu a a energia de ser cuidado para alguém que sentiu a necessidade de cuidar, e para isso conversou e explicou sua história fantástica para todos os adultos que apareceram por lá nos dias e horas seguintes. Falou com enfermeira, médica, psicóloga, com a mãe, com o pai e chegou a tramar com as outras crianças maneiras de segurar aquela menina danada que não sossegava de jeito nenhum. E como brincadeira sempre tem seus efeitos colaterais, ficou nítido, naqueles dias, que a dor física e da tristeza ficou em um plano diferente do que a da alegria, da emoção, do entusiasmo, do encantamento, e ainda o fez querer se alimentar e viver aqueles que estavam programados para serem talvez os piores dias de pesadelo daquela criança. As semanas foram passando e o menino se recuperando da cirurgia e tentando parar aquela palhaça, objetivo esse que nunca foi alcançado.

Portanto, histórias como essa me tocam e fazem acreditar que o lúdico possui, de fato, um poder de cura, porque dialoga com a emoção com mais qualidade que as palavras e as posturas adultas que aprendemos a dizer e ter. Percebo ainda que, diferente de uma psicóloga, enfermeira ou médica, estava ali uma mulher-menina que, incorporada de sua alma de criança, se apresentou numa mesma vibração que o menino, fazendo-o conectar e produzir graça pela troca ali ocorrida.

São momentos como esse na arte do palhaço que me dizem que eu preciso, que estou no caminho certo e que é isso que quero divulgar e fazer com minha vida. Mas então me perguntam: "– Rodrigo, tem que virar palhaço para aprender esta maneira de lidar ludicamente com a terapia?". E eu respondo sempre: "– Não tem que virar palhaço não! Se quiser aprender esta arte vai ser lindo e transformador. O que tem que aprender é a maneira de fazer, e até deve ter muitas por aí, mas com mais de duas décadas na psicologia e mais de uma dedicada ao estudo do lúdico principalmente em seus efeitos no ser humano adulto, percebo que o método que criei e que aperfeiçoo dia a dia com minha esposa Montserrat Gasull, nomeado "O Clown Terapêutico", é profundamente rico e pode instigar a mudanças muito ricas e desejadas nas vidas das pessoas que o conhecem. Ou seja, quem quiser virar palhaço pode virar, pode ir lá fazer meus cursos, mas não tem que virar palhaço. Tem que aprender essa arte de várias formas e compreender sua potência.

Parece complexo, mas, não é? É fazer com mais amor do que a gente faz habitualmente. Aprender a fazer com mais vontade. Fazer com mais tesão. Fazer aprofundando. Fazer tremendo. Se eu não estou tremendo acho que não está valendo. Estou aqui tremendo. Este é o sentido e a potência da coisa. A potência transformadora. Nos artistas, psicólogos, palhaços, temos uma função transformadora, transformar o mundo e as pessoas. Mas não transformar as pessoas naquilo que a gente deseja.

É auxiliar a revelar o poder transformador nas pessoas para que elas se transformem em quem queiram. Transformar-se em si própria, nela mesma. É a teoria paradoxal da mudança (Beisser, 1980). E isso é muito importante, e através da arte temos essa oportunidade. Isso é fantástico! E para isso acontecer, a gente tem que estar presente, consciente, e principalmente em conexão, com você e com as pessoas que estão aqui. Então são pilares de conexão, são pilares de crescimento, são pilares da troca. Esse era o propósito quando surgiu o "Clown Terapêutico". Falar da arte transformadora na psicologia e na Gestalt-terapia, portanto, é uma experiência que para mim é muito rica.

Fiquei muito feliz de ter sido convidado para falar sobre isso. Conto nos congressos e tal, mas aqui está aberto ao público e isso vai ficar para quem quiser, então está materializado algo, está colocada energia forte para sempre neste vídeo. Porque é isto, é incentivar as pessoas a quererem buscar a sua arte. A gente precisa entender a importância disso, entender como buscar a própria arte. O livro que eu escrevi, "O Clown Terapêutico", que é um livro que eu fiz em 2017, conta um pouco dessa trajetória e como esta arte foi surgindo e foi se transformando em processos terapêuticos, virando processos transformadores. Ele não é um livro teórico, ele é um livro que traz esta emoção. Eu me lembro que quando estava escrevendo eu falei: "não vou lançar, isto aqui está uma merda!" Era um artigo chato, cheio de terminologia chata, porque eu queria mostrar um monte de citações, mas EU NÃO QUERO.

Eu quero que as pessoas fiquem com raiva deste livro, chorem com este livro, fiquem felizes. Eu não quero quer as pessoas falem: "– Nossa esse livro está super bem escrito!". Eu prefiro que ele esteja mal escrito, mas que as pessoas fiquem emocionadas com ele. Então eu acredito é nisso, esse é o sentido das coisas que faço.

Voltando um pouco à questão da graça, essa que vem da mesma raiz morfológica que gratidão, olha quanta coisa bonita que essa graça traz, ser grato. Então eu estou aqui em estado de graça, estou aqui em estado de gratidão. São várias as possibilidades que essa graça traz. Eu fico muito feliz de poder está aqui compartilhando esta *live,* que é de graça, que fala de graça, produz este encontro com graça. E ainda, de quebra, trago alguma graça[18] para cá.

Vou parar com este furacão e dar abertura para algumas perguntas dos ouvintes que estão aqui.

Pergunta dos ouvintes: como é/foi trazer as aulas de *clown* pela internet neste momento?

18 Eu fico muito feliz de poder está aqui compartilhando esta *live* que é de graça (não custa nem um valor pra ser assistida), que fala de graça (no sentido amplo de seu alcance), produz este encontro com graça (beleza, conexão com quem está participando aqui) e ainda de quebra, trago alguma graça para cá (Algum riso pelas bobeiras que falo aqui).

Num primeiro momento eu apavorei. Apavorei porque antes tinha contato, presença, afeto, cheiro, beijo, abraço e, de repente, foi todo mundo para longe, todo mundo se afastou. E aí falei "– caramba", e aí eu liguei esta telinha aqui e comecei a produzir, a investigar, fazer, chamar, testar. E quer saber, nada vai substituir a presença viva, nada vai substituir estar junto, mas é possível produzir afetos também na distância. Se eu não acreditasse nisso não poderia nem ligar esta câmera para trabalhar ou falar aqui neste encontro. Se eu não acreditasse que neste momento estou produzindo afetos, eu não estaria aqui. Então hoje dou oficinas de *clown*, dou aulas de Gestalt, dou pós-graduação em Gestalt, faço os atendimentos clínicos todos usando a Gestalt-terapia e a clownterapia, faço jogos, faço exercícios, faço cursos, faço brincadeiras. Tudo com a emoção viva de quem está falando aqui e agora, só que também pela câmera, pelo universo online. Não adianta eu sentar nesta tela e esfriar, por que a tela já é naturalmente fria. Se eu encostar o dedo nela aqui ela é fria. Ela é gelada. Eu preciso de esquentar esta tela para me unir a vocês. E esse calor que preciso produzir me faz gastar muito mais energia, três vezes mais energia do que um trabalho presencial, mas ainda assim,se eu acredito no estado da graça como força de conexão, eu vou aquecer a quem está do outro lado, vou aquecer a pessoa que está me vendo[19] aqui e agora. Eu vou buscar aquecer meu cliente, eu vou buscar aquecer o meu aluno, seja de psicologia ou de *clown. Q*uem é da Gestalt-terapia e quiser conhecer melhor este meu trabalho pode se surpreender, pois ele é lindo. E vou me apoiar no Zinker para me envaidecer com minhas palavras:

> "Se nós, mestres do ofício, esquecermos esse princípio essencial da experimentação criativa, abdicarmos da criação de novos conceitos gestados pela nossa própria audácia e por uma conduta ousada e destemida, a Gestalt-terapia morrerá, assim como tantos outros modismos terapêuticos passageiros" (Zinker, 2007, p. 32).

Hoje eu estou totalmente adaptado a esse meio virtual. Louco para sair dele porque eu adoro um cheiro, mas feliz, feliz porque estou aqui produzindo os meus estados.

Pergunta dos ouvintes: qual é a potência de um palhaço no processo de finitude? No processo de final de uma etapa, de uma vida, final de alguma coisa?

Para falar sobre isso eu vou contar uma história[20] para vocês:

Uma pessoa chega para o processo terapêutico porque os filhos insistiram muito para que ela fosse. Tinha mais de 50 anos e trazia consigo um câncer

19 Ou nesse caso aqui, lendo este artigo que precisa, a meu ver, receber força, uma espécie de "Mana" como

20 Eu sou muito contador de causos. As histórias são verdades mentirosas baseadas em várias mentiras verdadeiras.

terminal e uma depressão que a assolava desde a descoberta do câncer. De fato, ela não estava nada disponível para aquele tratamento, pois, para ela, não havia mais nada a ser tratado. Durante um mês, porém, por pura educação, respondeu monosilabicamente a alguns questionamentos que eram propostos na terapia. Ao término do primeiro mês, já no final do encontro, saindo da porta, essa cliente vira para mim e "solta", a meu ver, uma provocação, uma pérola que recebi como um presente valioso naquela noite. "– Sempre fui uma mulher que adorou uma bagunça, uma traquinagem, adorava um mal feito"[21]. Dito isso, como quem queria fugir àquela revelação, pôs-se em direção à saída. Sentindo-me provocado e chamado para um movimento, o palhaço que habita minha cabeça todo momento, "compra" a fala da mulher e devolve num tom de ironia: "– Semana que vem inicia-se um novo mês e precisamos acertar a mensalidade. O que acha de pagar o próximo mês adiantado de uma vez, vai que a gente não sabe nunca quando você vai parar de vir, não é? Ela faz uma cara de surpresa e me pergunta se a cobrança antecipada era porque ela poderia morrer a qualquer instante. Eu, sem falar nada, fiz um rosto que parecia concordar com a afirmativa dela, e então o inusitado acontece. Ela dispara numa gargalhada que não teve mais fim, e assim foi embora para casa e contou o ocorrido para os filhos e para quem mais aparecesse na sua frente. Naquela semana, pela primeira vez em meses, ela sentiu vontade de fazer algo, vontade de voltar para aquela terapia esquisita e saber o que mais poderia surgir daquele encontro. Chegando o dia da sessão ela para na minha frente, abre sua bolsa e me entrega o cheque do mês. Em seguida, saca um segundo cheque e me diz: "Pagamento do mês inteiro adiantado, se eu não aparecer mais faça bom proveito do troco", e começou a rir. Depois dessa vez, tudo mudou. Ela passou a falar como nunca, contar suas histórias, suas estripulias e, como eu sempre digo, toda brincadeira em adultos gera sempre muitos efeitos colaterais. Então ela passou a brincar novamente e fazer suas molecagens. Pegava os netos na escola no meio da aula, como outrora fizera com seus filhos, colocava um balde de tinta na porta de entrada da casa e sujava toda a família, aprontava umas e outras deixando, muitas vezes, seus filhos "de cabelo em pé". O tempo se passou e foram encontros muito divertidos. Ríamos tanto que chegávamos a ter dor de barriga de tanto rir juntos. Ela contava as coisas dela e queria ouvir a minhas, e assim se deu a terapia. Semanas antes dos últimos encontros que teria com aquela jovem senhora, ouvi dela uma frase que me marcou para todo sempre e me confirmou que eu estava seguindo um lindo caminho certo. Foi mais ou menos assim: "Rodrigo, cheguei até você para me tratar de um câncer terminal e uma grande depressão.

21 Mal feito, segundo a cliente, no sentido de molecagem, traquinagem, de fazer brincadeiras perturbadoras, sarcásticas.

Queria te dizer que devo partir em breve, mas vou morrer só de câncer. Minha depressão não existe mais. Obrigada por tudo".

Nesse momento eu sinto a sutileza do palhaço, a delicadeza para saber a hora de brincar seriamente, de provocar amorosamente. Não se trata de destratar, não é feito de qualquer maneira, e você que está aqui pode me dizer: "Rodrigo eu gostei disso, vou anotar para fazer para o meu cliente". Não façam isso, pois vocês vão machucar pessoas. Isso é um estudo é de uma sensibilidade enorme. São 11 anos pesquisando e praticando de maneira crescente a abordagem pela via do lúdico. Você tem que saber quando tocar ao outro e como sensibilizar ao outro. Isso é estudo profundo. Mas quando se aprende, faz diferença para a vida das pessoas, dá sentido à vida delas. Por isso, não anotem. Não é "receita de bolo". Nós aprendemos com os nossos mestres da Gestalt-terapia que os experimentos não são "receitas de bolo" para serem copiadas e seguidas, mas sim para serem criadas naquele momento no "entre, na relação "Eu e Tu". Acho que respondi um pouco dessa pergunta com essa história.

Eu acredito na arte que produzimos. Com a Selma Ciornai, por exemplo, ainda como aluno, não como aquele aluno que lia seus trabalhos somente, mas como aquele que começou a conviver com esta mulher linda, aprendi os primeiros experimentos de arte por outras vias além do palhaço, do teatro e da música. E mesmo sendo um péssimo desenhista ou pintor, compreendi com ela que não estávamos falando em fazer uma arte terapêutica para mostrar talentos artísticos. Estávamos falando de outro processo de conexão que poderia emocionar, tocar, mexer e trazer à tona conteúdos para serem trabalhados terapeuticamente. A noite que conheci Selma ao vivo, foi na primeira aula de pós-graduação em Gestalt terapia. Ao terminar o curso, conversamos sobre música, e ela falou que gostava de música francesa. Eu falei do meu violão e produzimos um estado de graça pela via da arte naquela noite. Foi lindo, um estado de conexão transformador. Fico muito contente de conhecer amigos que creem na arte como potência de transformação.

Após essa fala, na nossa *live*, Selma nos relembra do minicurso que ministrei com Montserrat no congresso Norte e Nordeste em 2019 e que ela nos honrou com sua presença, explicando como percebeu a entrada das brincadeiras clownescas que fizemos naquele dia:

> "Um monte de gente, todo mundo meio tímido, sem graça, e vocês começaram com coisas muito simples, que era passar um palito de boca em boca e como, aos poucos, as pessoas foram se descontraindo, então eu acho que é uma arte mesmo de estar podendo ajudar as pessoas a poder descontrair. E vocês fazem isto com muita graça, graça mesmo, mas também respeitando aquilo que o Zinker fala de gradação do experimento,

> sem forçar as pessoas a fazerem algo que elas vão ficar envergonhadas... eu adorei participar” (Ciornai, 2020).

O ser humano adulto ele é... como falo isso sem falar besteira? Ele é cu trancado, ele tranca e ele tem medo de fazer, de ir. E com esse trancado você precisa acessá-lo devagar, passo a passo, acessar ele com jeito. Acessando com delicadeza, com método. Na *live*, Selma se refere a mim como alguém com habilidade para esse acesso lúdico, e eu acho que tenho treinado esta habilidade de ir aos pouquinhos, “soltando” pessoas, esses adultos tão endurecidos.

Selma comenta também o quanto acha bonito que antes de nós chegarmos pedindo para que as pessoas façam exercícios e brincadeiras, nós nos oferecemos primeiro ao público que vamos trabalhar tocando uma música, ou seja, antes de pedir, doar algo de nós, e isso ajuda a despertar um pouco a criança de cada um de nós antes de iniciarmos os trabalhos.

Muitas vezes o nariz do palhaço é uma máscara, um instrumento de autorização, que quando colocado num adulto o permite experimentar, podendo ser tolo, idiota, ser criança de novo. Esse nariz, que tantas vezes é usado como um enfeite, mas, de fato, não é, trata-se de uma máscara, a menor máscara do mundo, que ao invés de te esconder te revela, que te protege para você poder ser.

O nariz vermelho do palhaço é o nariz daquele que cai, tomba, vai com a cara no chão e, então, quebra o nariz e ele sangra. O nariz vermelho do clown é o nariz quebrado dos tombos da vida, mas que só podemos ver que está vermelho porque ele levanta e fica de pé nos dizendo da capacidade humana de tombar, se machucar, mas também de levantar e prosseguir. E é isso que queremos levar até as pessoas: que sempre é possível superar-a-dor, sermos superadores. Por isso levamos para as estradas do mundo este pequeno circo terapêutico itinerante formado pela minha esposa, Montserrat Gasull, e por mim, dois seres humanos apaixonados pela vida e pelas pessoas.

Referências

Bastos, R. (2017). *O Clown Terapêutico*. Bartlebee.

Bastos, R. & Ciornai, S. (2020, junho 12). [Live no Instagram] *Gestalt Criativa e Viva: a graça como potência transformadora*. Mediado por Selma Ciornai [Arquivo de vídeo]. https://www.instagram.com/p/CBV0mO6lhik/

Beisser, A. (1980). *A teoria paradoxal da mudança.* Gestalt-terapia: teoria, técnicas e aplicações. (p. 110-114). Zahar.

Ciornai, S. (1995). Relação entre criatividade e saúde na Gestalt-terapia. *Revista do I Encontro Goiano de Gestalt-terapia*, 1:72-75.

Hycner, R. (1995). *De pessoa a pessoa*. Summus Editorial.

Libar, M. (2008). *A nobre arte do palhaço*. M. Libar.

Libar, M. (2015, fevereiro 19). *Papos de circo: Onde está a graça*? A arte do palhaço com Márcio Libar. [Arquivo de vídeo]. https://www.youtube.com/watch?v=FzAiJ0ftMac

Mauss, M. (2003). *Ensaio sobre a dádiva: forma e razão da troca nas sociedades arcaicas [1925]. Sociología e antropología*, *2*.

Perls, L. (1994). *Viviendo en Los Limites*. Promolibro,

Ribeiro, W. (2015). *O que fizemos (continuamos a fazer) das crianças que um dia fomos.* Thesaurus.

Zinker, J. (2007). *Processo criativo em Gestalt-terapia*. Summus Editorial.

9. RACISMO: Gestalt aberta que mantém ausências

Lívia Arrelias

"Toda verdade única é germe de violência"
Muniz Sodré

Resumo

Como a Gestalt-terapia pode acolher existências que não comparecem descritas nas produções teóricas clássicas da Psicologia e da própria Gestalt-terapia, e que se pretendem humanamente universais? Escritos mais recentes já apresentam reflexões teóricas consistentes sobre as experiências de vida de pessoas pretas, ainda que sejam invisibilizados e negados. Estas produções técnico-científicos, quase sempre de pessoas pretas, tem trazido argumentos denunciando as invisibilidades e os silenciamentos das violências contra seus corpos, o que gera e mantém desigualdades de vida. Abdias Nascimento, Lélia Gonzalez, Beatriz Nascimento, Zélia Amador, Cida Bento são alguns nomes clássicos nas literaturas científicas sobre relações raciais que apresentam análises críticas políticas, éticas, filosóficas, históricas sobre a situação das pessoas pretas no país. Enquanto gestalt aberta, o racismo escancara as impossibilidades de abertura à escuta qualificada e respeitosa de existências não brancas. Pessoas pretas possuem suas próprias formas, narrativas e autorreferências de vida, apagadas por mais de cinco séculos de experiência colonial que se reconfigura e se refina para se manter atual. Se o sentido das situações de vida é dado por quem o vivencia, porque a fala e a escrita de pessoas negras é consistentemente deslegitimada? Há produções pretas consistentes e anteriores à época da colonização, sobre estruturas e possibilidades de vida que são inclusivas e pluriversais, ao contrário da perspectiva colonial, que é excludente e pretensamente universalista em favor de privilégios de vida branca, gerando desigualdades como forma política, econômica, jurídica e ideológica de construção de sociedade. Assim, entendo que a ferida do colonialismo está aberta nos corpos pretos e sangra todos os dias. Segue banhando, portanto o solo brasileiro que se alimenta de uma dor sem se importar com ela, mas usufruindo de tudo o que é construído nestes mais de quinhentos anos de projeto de nação brasileira.

Abstract

How can Gestalt therapy include existences that are not described in psychology's classic theories – which intend to be universal – and even in Gestalt's classic productions? Recent academic works already present consistent theoretical reflections about black people's life experiences, even though these experiences are constantly denied. Normally written by black people, these productions have brought up arguments delating many types of violence that they suffer – like imposed invisibility and silencing – which generates and keeps life inequality. Abdias Nascimento, Lélia Gonzalez, Beatriz Nascimento, Zélia Amador, Cida Bento are some classical names in the scientific literature about race relations that present critical, political, ethical, philosophical and historical analysis about black people's situation in Brazil. As an open gestalt, racism makes the existence of a qualified and respectful listening impossible to people of color. Black people own singular narratives, ways of living and life self-references, erased for more than five centuries of colonial experiences – that reconfigures and refines themselves to be maintained nowadays. If everyday situations have their meanings because of people who live them, why are black speaking and writing constantly delegitimized? There are pre-colonial black people's productions about structures and life possibilities that are inclusive and pluriversal, as opposed to colonial perspectives that are allegedly generalized and excludes many ways of living to prioritize white live's privileges, generating a political, economic, legal and ideological inequality as the basis of society. Therefore, I see the existence of a colonial opened wound in black people's bodies, which bleed every day. This blood is all over Brazilian land, which has a racist system that is fed by this pain without caring about it, but benefiting privileged groups with everything that was (and is) constructed during these more than five hundred years of Brazilian nation project.

Resumen

¿Cómo puede la terapia Gestalt acoger existencias que no aparecen descritas en las producciones teóricas clásicas de la Psicología y de la propria Terapia Gestalt, y que pretenden ser humanamente universales? Los escritos más recientes ya presentan reflexiones teóricas consistentes sobre las experiencias de vida de los negros, aunque sean invisibilizados y negados. Estas producciones técnico-científicas, casi siempre de personas negras, han traído argumentos denunciando las invisibilidades y silenciamientos de las violencias contra sus cuerpos, que genera y mantiene desigualdades en la vida. Abdias Nascimento, Lélia Gonzalez, Beatriz Nascimento, Zélia Amador, Cida Bento

son algunos nombres clásicos de la literatura científica sobre las relaciones raciales que presentan análisis críticos políticos, éticos, filosóficos, históricos de la situación de las personas negras en el país. Como una gestal aberta, el racismo expone las imposibilidades de apertura a la escucha calificada y respetuosa de las existencias no blancas. Las personas negras tienen sus propias formas, narrativas y autorreferencias de vida, borradas por más de cinco siglos de experiencia colonial que se reconfigura y refina para mantenerse actual. Si el significado de las situaciones de la vida lo dan quienes las experimentan, ¿por qué el discurso y la escritura de los negros son consistentemente deslegitimados? Hay producciones negras consistentes y anteriores a la época de la colonización, sobre estructuras y posibilidades de vida que son inclusivas y pluriversales, al contrario de la perspectiva colonial, que es excluyente y pretendidamente universalista a favor de los privilegios de la vida blanca, generando desigualdades como forma política, económica, jurídica e ideológica de construcción de la sociedad. Así, entiendo que la herida del colonialismo está abierta en los cuerpos negros y sangra todos los días. Sigue bañando, por lo tanto, el suelo brasileño que se alimenta de un dolor sin importarle, pero disfrutando de todo lo que se construye en estos más de quinientos años de proyecto de nación brasileña.

9.1 Campo vivencial: mantenedor do racismo

O campo vivencial brasileiro se constitui a partir de instituições sistemicamente organizadas para manter uma estrutura nacional de desigualdades raciais. O fundamento genocida e etnocida das relações estabelecidas desde a colonização e mantidas até hoje é real e se reinventa, promovendo a manutenção dos privilégios de pessoas brancas cis-heteronormativas, sem que haja questionamentos e ações concretas contra as muitas formas de mortes de existências negras.

Este projeto de nação genocida configura o tempo-lugar onde as relações intersubjetivas são estabelecidas e onde as pessoas se constituem como existências específicas. No caso de uma sociedade com forte incidência de violência racial como a brasileira, estas existências são percebidas a partir de grupos naturalmente racializados, os quais definem as maneiras como cada pessoa será tratada e se engajará em situações do campo vivencial. As condições de vida e de morte são estabelecidas conforme as percepções que se constituem nas diferentes possibilidades de encontro mediante experiências de contato no campo. Para Perls, Hefferline e Goodman, “o contato é a realidade mais simples e primeira” (1997, p. 41). A experiência do contato, assim, se estabelece na fronteira entre o organismo e o ambiente, sendo função dessa fronteira, permitindo movimentos de aproximação e de afastamento em uma construção de estrutura que define

quais corpos podem viver – e em que condições – e quais corpos devem morrer sem causar comoção, uma vez que suas existências são precarizadas, em um movimento histórico-social que naturaliza suas mortes.

A temática central da Psicologia é "a operação da fronteira de contato no campo organismo/ambiente" (Perls, Hefferline, Goodman, 1997, p. 43). A fronteira de contato, para estes autores, é "onde a experiência tem lugar, limita o organismo, o contém e protege, ao mesmo tempo que contata o ambiente" (p. 43), sendo constituída em seu histórico de vida, compondo um fundo de vividos cujas experiências são assimiladas e significadas e ressignificadas. Para Polster e Polster, a fronteira de contato delimita o que é possível nos episódios de contato, definindo

> as ações, ideias, pessoas, valores, ambientes, imagens, memórias etc com os quais ela está disposta e comparativamente livre para se envolver plenamente tanto com o mundo externo a ela quanto com as reverberações internas que este envolvimento possa despertar. Isso inclui também a percepção dos riscos que ela está disposta a correr, a partir dos quais as oportunidades de progresso pessoal são grandes, mas as consequências podem trazer novas exigências pessoais com que ela pode não ser capaz de lidar (Polster, Polster, 2001, p. 120-121).

A fronteira que se configura nas relações inter-raciais é caracterizada, em geral, por um distanciamento que não permite o reconhecimento de alteridades não brancas. Em situações como estas, o contato é de baixa qualidade e impede ou dificulta as possibilidades de construção de si a partir de um lugar de criação saudável de potencialidades para pessoas negras. Por outro lado, as pessoas brancas, tidas como sujeito universal, são naturalmente construídas como o modelo de humanidade a ser buscado, construindo fronteira de contato rígida e que impede aproximações, enfraquecendo possibilidades de contato saudáveis. E todo este movimento acontece em um campo vivencial que é percebido e significado segundo as vivências de cada pessoa que se engaja nas situações de contato.

O campo, portanto, se constitui segundo aspectos específicos COMO cada pessoa se engaja nesta situação específica. Como já afirmaram Sílvio Almeida (2018), Beatriz Nascimento (2018), Abdias Nascimento (2016), Lélia Gonzalez (2018), Carlos Moore (2012), Zélia Amador de Deus (2020) dentre outres, os corpos pretos, como existência, são concebidos e mantidos em situações excludentes e degradantes de vida, historicamente refinadas para que garantam a sua manutenção. Quando conseguem se enxergar a partir de referências da própria origem racial, estes corpos tornam-se existentes e criam situações de tensões ao rejeitarem as narrativas e nomenclaturas

tradicionalmente externalizadas pelos corpos dominantes. Importante salientar: toda relação produz alguma novidade, uma vez que ambos os organismos são sujeitos (embora, estruturalmente, um seja mais sujeito que o outro) e ativos – em sentidos diferentes e desiguais – nesta relação. Ambos afetam e são afetados em cada encontro, e algo em si se modifica. Evidenciar lugares existenciais de subalternidade negra e de privilégio branco também é caminho possível de mudanças no campo mais amplo.

A Psicologia, como ciência e profissão, e a Gestalt-terapia, em particular, tem estado em um lugar histórico de negação que torna invisíveis e distantes produções consistentes que evidenciem as influências do racismo estrutural nas condições de vida e nas relações institucionais e interindividuais do povo brasileiro. “De maneira geral, as(os) psicólogas(os) em sua grande maioria continuam distanciadas(os) das discussões referentes ao fato do racismo humilhar, manter a(o) negra(o) na situação de pobreza e subalternização e perpetuar a imagem falaciosa de que essa é uma população transgressora e danosa” (Conselho federal de Psicologia[CFP], 2017, p. 17). E é neste contexto que precisamos repensar o campo vivencial como produtor, mantenedor e potencializador histórico das violências do racismo e nas ausências de considerações das relações raciais na constituição de diversas possibilidades de contato, inclusive nas clínicas psicológicas.

O campo vivencial brasileiro se constitui a partir de instituições e ideologias sistemicamente organizadas para manter uma estrutura nacional de desigualdades raciais. Ao se implicar na temática das relações raciais, a Psicologia e a Gestalt-terapia podem contribuir efetivamente na construção de conhecimentos técnicos e metodológicos que possibilitem a modificação das percepções ideológicas que servem de fundo onde se ancoram as violências do racismo. “Se os comportamentos sociais numa sociedade racista como a nossa podem ser objeto de um olhar interdisciplinar, cabe a cada disciplina implicada dar a sua contribuição dentro de sua especificidade, tornando-se […] auxiliar e complementar de disciplinas afins” (Carone & Bento, 2002, p. 9).

O contato, por sua vez, se estabelece a partir de corpos que falam, sentem, se mostram. Os lugares sociais do processo de afirmar-se corporalmente nos episódios de contato cotidiano envolvem possibilidades construídas a partir das ideologias raciais presentes no campo, influenciadas pelas maneiras como estes corpos se apresentam, sobretudo no fenótipo. Para Deus (2020), os corpos estigmatizados pelo racismo poderão se constituir social e historicamente como instrumentos de autoafirmação ou de autonegação. Para ela,

> O corpo que se autoafirma é o corpo que agride o corpo padrão dominante em todos os aspectos, desde o campo estético até o campo político propriamente dito. É um corpo capaz de subverter o corpo padrão dominante.

> Por seu turno, o corpo que se autonega é o corpo que busca se expressar por meio de uma gramática corporal subsumida que tenta se aproximar do corpo padrão dominante (Deus, 2020, p. 40).

O corpo negro, então, possui experiências violentas de fundo que permanecem em aberto e sangram, sendo constantemente atualizadas e vivenciadas coletivamente. As agressões que atingem um corpo preto costumam servir de gatilhos para outras pessoas negras, pois os alvos são racialmente muito semelhantes. O corpo que se autonega vivencia estas violências de outros lugares, como uma possibilidade de autoproteção, por exemplo.

Por outro lado, o corpo branco é aquele não naturalmente marcado, nomeado, racializado, pois é o corpo universal e que figura como o ideal a ser perseguido, ainda que não seja possível alcançá-lo. Assim, pode se ancorar na falta de percepção dos próprios privilégios como forma de não se posicionar em relação às diversas violências cotidianas do racismo. O corpo branco não reflete sobre ou reconhece as violências racistas e, portanto, não as combate espontaneamente, porque mantê-las se trata de continuação do projeto colonial que beneficia as existências brancas, ainda que elas não o desejem.

Ao considerar estas pontuações iniciais, podemos refletir sobre as possibilidades de construção da Gestalt-terapia em solo brasileiro, com contribuições potentes das experiências das populações locais como autonarrativas sistematicamente apagadas da história da Psicologia e da própria Gestalt-terapia, apesar da origem judaica de Fritz e Laura Perls. Esta origem tem sido citada como um fato que naturalmente retiraria a implicação Gestalt-terapia com os silenciamentos e apagamentos a respeito das relações raciais, quando, na verdade, não há escritos consistentes e nem houve nas próprias publicações de Fritz, referências explícitas às condições de campo influenciando as violências raciais, ainda que ele tivesse vivenciado o *apartheid* sul africano além de sua origem judaica. A relevância deste tipo de posicionamento coloca a Gestalt-terapia brasileira na vanguarda de uma caminhada que se propunha como projeto epistemológico da abordagem em seu nascimento. Considerar o ser humano como engajado político-afetivamente em seu campo existencial exige um trabalho clínico que considere, respeite, acolha e valide as formas únicas e potentes de existência dos diferentes territórios brasileiros. Se consideramos a Gestalt-terapia como "um enfoque *existencial, experiencial e experimental*, que é baseado no que existe em vez de no que deveria existir" (Perls, 1994, p. 126, grifos no original), temos condições concretas de fortalecer um sistema psicoterápico abrangente e inclusivo, que esteja de acordo com as dinâmicas e complexidades da realidade brasileira.

9.1.1 Estrutura racista: aportes históricos e políticos

Muito tem se falado na estrutura racista da sociedade brasileira. Isto significa que a nação brasileira se organiza a partir de bases sólidas que iniciam e se consolidam de forma a localizar os diferentes grupos humanos em lugares racializados que permitam construir relações e a oferta de serviços e produtos a partir de características físicas. Estes diferentes grupos, racializados, também são localizados geograficamente nos diferentes territórios segundo as significações atribuídas a seu grupo racial. Sendo assim, pode-se afirmar que o racismo estrutura a sociedade brasileira em termos de desigualdades materiais e simbólicas, influenciando modos cristalizados de perceber, agir, se relacionar, pensar de cada pessoa, e se mantém através de estratégias ideológicas e institucionais refinadas. Além disso, o racismo brasileiro "tem *função social específica*: a estratificação racial e a perpetuação do privilégio do grupo racial branco, ou seja, por meio de processos econômicos, culturais, políticos e psicológicos, os brancos progridem à custa da população negra" (CFP, 2017, p. 26. Grifo no original).

Sílvio Almeida (2018) diz que o sentido do termo raça é dinâmico, estando "inevitavelmente atrelado às circunstâncias históricas em que é utilizado. Por trás da *raça* sempre há contingência, conflito, poder e decisão, de tal sorte que se trata de um conceito *relacional e histórico*" (2018, p. 34, grifos no original). Segundo Lélia Gonzalez,

> O racismo latino-americano é suficientemente sofisticado para manter negros e índios na condição de segmentos subordinados no interior das classes mais exploradas, graças à sua forma ideológica mais eficaz: a ideologia do branqueamento [...] Racialmente estratificadas, (as sociedades latino-americanas) dispensaram formas abertas de segregação, uma vez que as hierarquias garantem a superioridade dos brancos enquanto grupo dominante (Gonzalez, 2018, p. 326).

Os aspectos histórico-sociais da construção da raça também são constituintes da história política e econômica dos territórios de vida, tal como se conformam até os dias atuais. Estruturalmente, o racismo configura os grupos racializados em lugares sociais, o criam e o atualizam constantemente, tornando possível a manutenção e o refinamento das formas de violências. Neste sentido, afirmar o caráter estrutural do racismo responsabiliza o grupo racial branco pela manutenção das práticas genocidas instituídas, pois não se trata de uma justificativa que os libere de agir de forma deliberada contra as violências, como argumentam muitos. "Assim sendo, raça é um conceito cujo significado só pode ser recolhido em perspectiva relacional, [...] o que

significa dizer que se manifesta em atos concretos ocorridos no interior de uma estrutura social marcada por conflitos e antagonismos" (Almeida, 2018, p. 34).

Para Sueli Carneiro, "é preciso ir ao encontro da vida para buscar forças para resistir" (2011, p. 84) e, assim, aprender que a resistência só é possível quando entendemos e aceitamos que não somos todos iguais, mas que nossas diferenças não significam hierarquia de poder. "Somos capazes de atrair uns aos outros pelas nossas diferenças, que deveriam guiar o nosso roteiro de vida. Ter diversidade, não isso de uma humanidade com o mesmo protocolo. Porque isso até agora foi só uma maneira de homogeneizar e tirar nossa alegria de estar vivos" (Krenak, 2019, p. 31-33). E esta ideia de um ser humano universal é uma estratégia colonial que, ao tentar igualar todo mundo em formatos determinados por raça, gênero, orientação sexual, classe, religião…, apaga possibilidades plurais de constituição humana, relegando à subjugação quem não atinge tal ideal. A resistência para existir caminha justamente no questionamento, tensionamento e confrontação desta pretensa homogeneização de corpos, resquício muito concreto do colonialismo. Este, estrutura a modernidade e fundamenta a necropolítica, além de marcar cientificamente o surgimento da cisão entre humano e não humano (Quijano, 2005).

Esta cisão aparece concretamente institucionalizada nas práticas do poder político, quando este utiliza práticas de morte como objeto de gestão, decidindo quem, como e onde morre, por um lado, e quem, onde e como vive, do outro. Esta decisão é marcada fortemente por lugares existenciais racializados, sendo que aos grupos populacionais negros e indígenas cabe o lugar da morte que não provoca comoção, enquanto para o grupo populacional branco está reservado o lugar de vida. Ocupar cada lugar nesta polaridade está diretamente relacionado com a colonização, que transformou os colonizadores europeus e seus descendentes no modelo de ser humano universal, conferindo a si uma espécie de direito natural de programar e praticar o genocídio contra povos negros e indígenas, categorizados como inferiores a partir de seus fenótipos. Estas definições cristalizadas de lugares de humanidade e sub-humanidade tiveram como objetivo criar e manter interesses particulares de exploração e dominação dos povos europeus colonizadores.

> Esse posicionamento diante de uma realidade criada por e para si estruturou a sociedade brasileira desde o início da colonização, por meio de percepções e atitudes intra e interindividuais e institucionais do grupo branco, a partir de uma lógica que coloca o racismo como regra, e não exceção, de todas as formas possíveis de estabelecimento de contato. Práticas sistêmicas de racismo são possíveis graças a uma organização muito bem intrincada, que opera nos níveis ideológico, político, jurídico e econômico, os quais são acionados de forma integrada para a manutenção

> e recrudescimento, quando necessário, da concretização do racismo (Arrelias, 2020, p. 98).

Cabe nos perguntarmos, com fins de reflexão: nas nossas vidas cotidianas, a partir de que lugar existencial olhamos para as pessoas racialmente subjugadas quando estão diante de nós, nos diversos encontros clínicos? Como é a qualidade de escuta e de presença dispensadas para estes corpos percebidos estruturalmente como subalternos? Como as experiências sensoriais decorrentes de situações de racismo são acolhidas e (in)validadas? Qual o desvio clínico necessário e imprescindível e possível nesta realidade de violência genocida para corpos pretos e indígenas? Importante, ainda, considerar as estratégias de cooptação de pessoas pretas em favor da manutenção das desigualdades, bem como a capitalização de discursos e conceitos de lutas dos movimentos e ativismos negros, que acabam dificultando o avanço das conquistas de melhoria de condições de existência de quem é historicamente subjugado. Temos, assim, o esvaziamento de conceitos importantes, como lugar de fala, empoderamento ou representatividade, por exemplo, que acabam sendo utilizados de maneira deturpada com fins de manutenção e refinamento das violências raciais.

Assumir um posicionamento epistemológico, filosófico e teórico é um movimento de auto responsabilização com a postura profissional adotada diante de situações clínicas contemporâneas. Laura Perls diz preferir "considerar qualquer teoria, e isto inclui a teoria da Gestalt, como uma hipótese de guia, uma estrutura auxiliar que criamos e aceitamos para facilitar a comunicação, a racionalização e a justificação de nosso enfoque pessoal" (1994, p. 126). Assumir uma teoria de base pode fornecer coerência nos movimentos de oferecer suporte externo para o desenvolvimento pessoal em contexto clínico num campo vivencial específico, desde que haja compreensão adequada dos fenômenos que se apresentam em experiências específicas. "No entanto, como acontece com qualquer gestalt fixa, em outras circunstâncias, pode se tornar um bloqueio que impede o desenvolvimento de uma pessoa, um relacionamento, um grupo ou uma cultura inteira" (Perls, 1994, p. 126).

9.2. Clínica gestáltica, relações raciais e transgressões ético-políticas

O processo psicoterapêutico se estrutura como um campo vivencial específico, sendo atravessado por questões sócio-históricas, políticas, ideológicas, jurídicas e econômicas mais amplas. As violências ideológicas e institucionalizadas da sociedade racializada são experienciadas de forma mais intensa por

pessoas negras e indígenas – como função ID – que as leva para o *setting* sob diferentes formas de manifestação, ainda que não seja possível nomeá-las, a princípio. Sendo o contato nossa realidade primordial, estas experiências que emergem no campo que se configura no setting terapêutico terão qualidade na acolhida e intervenção segundo a postura assumida por psicoterapeutas e a sua disponibilidade para o encontro.

Perls, Hefferline e Goodman afirmam que o modelo terapêutico da Gestalt-terapia "é baseado em uma teoria de campo – o self considerado como um processo temporal, o processo de contato como nossa 'unidade de referência' básica" (1997, p. 14). Essa afirmação desloca nosso ponto de vista de um paradigma individualista, que tece considerações teóricas a partir do indivíduo, para um paradigma de campo, formado pelo organismo e seu meio" (Bandin, 2018, p. 14). Sendo assim, o "entre" é o lugar existencial em que nossas ações interventivas são possíveis. E nossa condição existencial é possibilitada por um corpo que temos e somos. Para Alvim,

> é a condição de *ser* (como) corpo que me dá a possibilidade de encontrar o outro – que também *é* (como) corpo – e considerá-lo um igual. Que, entretanto, não é idêntico e pode me surpreender com sua diferença. O racionalismo da modernidade europeia que encobriu o outro também tentou apagar o corpo, transformando os sujeitos em homens-máquina, outra forma de dominação e tentativa de impedir o movimento de travessia de fronteiras (Alvim, 2019, p. 889).

Teixeira (2019, p. 52) diz que a presença do outro é o que me faz experimentar a diferença e que "o comum pressupõe [...] a manifestação aguda das diferenças. Nesse sentido, só pode haver o horizonte do comum se as categorias de outridade estiverem delineadas. O ambiente comum é marcado pelas diferenças que se esforçam para coabitar". A clínica gestáltica possível a partir deste tipo de compreensão é aquela que se permite realizar na fronteira que reconhece e valida a alteridade enquanto possibilidade "do reconhecimento de si pelo reconhecimento mútuo". O trabalho clínico, então, torna possível visibilizar o que se esconde – e é propositalmente escondido – pelas estruturas concretas que criam e mantém as violências provocadoras de desigualdades (Alvim, 2019, p. 893) provocadoras de modelos de percepção construídos para distorcer as formas como apreendemos existências que nos causam estranhezas quando colocadas fora de seu lugar social naturalizado (Teixeira, 2019). Essa desordem – ou transgressão – provocada por estas existências dissidentes provocam ruídos e desconfortos que tem comparecido com mais frequência e força nos espaços tradicionais das clínicas psicológicas, exigindo recriações que tensionam e, por vezes, implodem a alienação intelectual criada pela

lógica colonial. Para Laura Perls, "o contato supõe reconhecer o 'outro', supõe estar consciente de que existem diferenças" (Laura Perls, 1994, p. 87). E esta é uma premissa fundamental do encontro dialógico.

Fanon diz que a alienação foi criada pela sociedade burguesa com fins de manter um poder criado a partir da dominação. Ele diz que as sociedades burguesas são

> todas as que se esclerosam em formas determinadas, proibindo qualquer evolução, qualquer marcha adiante, qualquer progresso, qualquer descoberta. Chamo de sociedade burguesa uma sociedade fechada, onde não é bom viver, onde o ar é pútrido, as ideias e as pessoas em putrefação. E creio que um homem (sic) que toma posição contra esta morte é, em certo sentido, um revolucionário (Fanon, 2008, p. 186).

Rebelar-se contra o sistema colonial escravista é sinônimo de construção de vida a partir de valores que permitam a dignidade humana a estas existências cuja negação e alienação de si tem dado o tom desde o encontro forçado e violento com a podridão colonial. Isto significa, entre outras coisas, construir formas de autonarrativas que permitam demarcar existências com potências de ação segundo referências próprias de povos silenciados e negligenciados. Esta negação epistemicida tem proibido às pessoas negras e indígenas saberem de si fora do espelhamento branco, o que favorece as continuidades das violências coloniais. Segundo Fanon, "para um ser que adquiriu a consciência de si e e de seu corpo, que chega à dialética do sujeito e do objeto, o corpo não é mais a causa da estrutura da consciência, tornou-se objeto da consciência" (2008, p. 186). E esta recuperação de si a partir de uma consciência de corpo que se torna objeto-próprio passa a negar narrativas enclausuradoras que não mais lhe servem.

Por outro lado, há reinvenções constantes dos sistemas de dominação, que continuam negando a possibilidade de uma fala-narrativa preta que se oponha à verdade pretensamente universal e inquestionável branca. Quando esta fala-narrativa negra ousa se fazer concreta e potente, é logo invalidada com o uso de expressões e argumentos psicopatologizantes ou desumanizantes, que impedem que ecoem ou avancem as denúncias de violências. A recorrência deste processo enfraquece algumas pessoas negras, enquanto outras – a maioria ainda sob dominação sobretudo ideológica – se mantém inertes. A subjugação – ou aprisionamento em um corpo mistificado pelo olhar e percepções brancas – se mantém e se fortalece.

Os desafios para uma clínica gestáltica que se pretende ética e política estão postos. Uma chave conceitual da Gestalt-terapia – o sistema self – pode indicar possibilidades interventivas que não neguem ou mascarem as características próprias deste campo racial que se configura. Bandin (2018, p. 17) descreve o

self "como um processo temporal, flexível que sintetiza a experiência, confere significados a nossas vidas". Este processo se configura no presente transiente a partir "do 'id da situação', (a partir de onde) se desdobra, até dar forma a uma figura em um 'nós' para resultar, posteriormente, na individualização e individualidade com a assimilação da experiência compartilhada" (Bandin, 2018, p. 17). Em uma clínica que nega a violência do racismo, a dificuldade ou a negação deliberada de contato de profissionais com as discussões e produções sobre relações raciais, com frequência, "empobrece, silencia, minimiza e prolonga a violência específica que a população negra vivencia neste país" (Fonseca, 2020, p. 92), dificultando a formação de uma figura consistente por parte de clientes.

> É importante não esquecer que 'a energia implicada na formação da figura provém dos dois polos do campo: organismo e ambiente'. Isto requer um esclarecimento: no contexto clínico, terapeuta e paciente são cocriadores da experiência e sua implicação na formação da figura é, por assim dizer, de 50% cada; o que me leva a afirmar que a Gestalt-terapia é uma terapia baseada em uma relação igualitária (horizontal) em um encontro simétrico – não igual – obviamente com funções distintas [...] Paciente e terapeuta são funções diferentes do mesmo campo, o que implica atividades distintas, mas ambos são elementos do mesmo campo que cocriam (Bandin, 2018, p. 18).

A simetria das possibilidades de contato referida por Bandin se torna difícil ou mesmo impossível quando consideramos a estrutura racista que apaga as experiências típicas das existências de pessoas negras e indígenas. Se "todo ato contatante é um todo de *awareness*, resposta motora e sentimento", como afirmaram Perls, Hefferline e Goodman (1997, p. 68), a postura de negação clínica do racismo como fenômeno violento referido por quem o sofre impede o processo de *awareness*. A construção de autosuporte por parte de pessoas negras e indígenas fica prejudicada, por mais boa vontade que terapeutas despreparados tenham para lidar com situações de violência racial. As experiências de fundo, enfraquecidas, impossibilitam contatar no presente a partir do suporte, o qual "procede de tudo o que se assimilou e integrou" (Perls, Hefferline & Goodman, 1997, p. 87).

> Na Gestalt-terapia, compreende-se que o terapeuta só pode levar seu cliente onde ele mesmo esteve antes. Ter conhecimento, consciência e permitir-se reflexões a respeito da especificidade das relações raciais no Brasil são essenciais aos profissionais para que eles tenham informações norteadoras (sic) sobre como compreender a dinâmica de seus clientes, bem como auxiliá-los na identificação e (re)inauguração de recursos para lidar com a ferida ainda não cicatrizada (Fonseca, 2020, p. 93).

Que experiências clínicas permitem desenvolver o autossuporte em pessoas negras, a partir das possibilidades potenciais de contato, ainda que compareçam como estratégias não saudáveis? De que forma é significado o corpo vivenciado como possibilidade de ampliar a consciência corporal neste campo, que produz sobretudo violências de morte contra corpos negros e indígenas? Como este corpo racializado se articula nos diferentes campos que se formam em seus episódios cotidianos de contato?

Algumas pistas para pensar estas questões podem vir de uma consideração da ética como um desvio, entendida a partir das reflexões de Teixeira de que "a ética deve ser o lugar do deslocamento, do deslize e da afetação. Só posso falar de eticidade, por exemplo, se o outro deixa de ser, para mim, um objeto e me provoca enquanto sujeito" (Teixeira, 2019, p. 91). Para Teixeira, uma ética que se pretenda desviante provoca "um chamado duplo: escutar a voz e, mais, assumir um compromisso político de ressignificação da realidade, a partir dessa voz manifesta" (Teixeira, 2019, p. 92).

As atuais considerações epistemicidas sobre o campo vivencial como fundo que sustenta as possibilidades de contato precisam ser denunciadas, destruídas e transgredidas. Do contrário, este passado nefasto que inaugura violentamente o Brasil como nação continuará se presentificando de forma dolorosa e fixada nas corporeidades negras e indígenas. E esta denúncia-destruição-transgressão acontece nos episódios de contato estabelecidos no momento presente, "que é o único momento em que são possíveis a experiência e a mudança", segundo Laura Perls (1994). Para ela, no passado "têm lugar nossas recordações, arrependimentos, dor ou nostalgia e são significativos agora mesmo no momento atual. Sempre que falamos do futuro, criamos fantasias, planos, esperanças ou conspirações, ilusões ou medos a partir do que ocorre no momento atual" (Perls, 1994, 126). Portanto, o momento atual expressa a potência das possibilidades de mudanças reais, desde que ações concretas e consistentes sejam efetivadas considerando posicionamentos políticos e éticos.

> É importante frisar que o desejo de uma ética inflexiva é desconstruir qualquer viés que coloque como via de regra apenas um modelo de existência. Ao enfraquecer esse modelo tornado absoluto, nos colocamos todos na horizontalidade. Essa horizontalidade é difusa e polifônica. Sua tensão é inerentemente dialógica, pois nos colocamos sempre diante daquilo que não conhecemos e, por isso, precisamos nos movimentar ruma a esse sentido que habita fora de nós. Uma ética inflexiva ataca os modelos de enfraquecimento dos sujeitos que são lidos como abjetos, bem como critica as forças que destroem a capacidade criativa desses corpos constituídos à margem […] Uma ética inflexiva dinamita a anticonsciência da alteridade (Teixeira, 2019, p. 93-94).

A estrutura genocida racista se reatualiza constantemente, configurando o suporte como pano de fundo que bloqueia e impede o desenvolvimento de experiências de contato e de crescimento saudáveis para pessoas negras e indígenas. A gestalt significativa que se forma, para as pessoas negras e indígenas, é despotencializadora e sequestradora de vidas. E é contra esta figura que se insurgem pessoas negras e indígenas em diferentes frentes, a fim de garantir experiências saudáveis de estabelecimento e manutenção de contatos com qualidade criadora. Para tanto, construir possibilidades de suporte que sustentem as necessidades específicas de vida é fundamental. Segundo Laura Perls, "só podemos estabelecer contato quando existe o suporte necessário para sustentá-lo. O suporte é o pano de fundo sobre o qual a experiência atual se destaca (existe) e forma uma gestalt significativa" (1994, p. 128).

Por outro lado,

> Quando o indivíduo é confrontado por grave humilhação ou outras intrusões opressivas, que excedem os limites de sua experiência permissível, ele pode agir contra a invasão ameaçadora, perdendo o contato. Isso pode ir desde perder a consciência […] até bloquear o impacto da experiência não permissível por meios mais sutis e mais imperceptíveis (Polster & Polster, 2001, p. 121).

O posicionamento contra esta perda de contato, atualmente, pode ser identificado a partir de performances diversas assumidas por existências racialmente subalternas como formas próprias de auto narrativas. A palavra ecoa no e a partir do corpo, sendo uma elaboração ao mesmo tempo sonora e motora, que se presentifica em ondas. Para Leda Maria Martins,

> Nos rituais da oralidade, o som do signo, o som da palavra […] inscreve o sujeito emissor – que porta a palavra – e o sujeito receptor – a quem a palavra também circunscreve em um determinado espaço de expressão, de potência e de poder […]. A palavra vazada é uma palavra migrante; é uma palavra que se desloca de boca a boca; que treme de corpo a corpo. Ela é *kinesis*. É movimento dinâmico (Martins, 2013, s/p).

O corpo se apresenta como lugar por excelência das performances possíveis, necessárias e transgressoras, inscrevendo no mundo lugares concretos outros que as práticas racistas não alcançam e, portanto, não conseguem in-significar. A linguagem sonora e motora é tão própria dos corpos transgressores que quem não domina os signos performáticos precisa entrar em um movimento de se apropriar, palatalizar e des-significar, na tentativa de torná-la impotente. No entanto, a permanência e reinvenção destas performances mostra que o movimento geno e etnocida colonial não alcança a dimensão

corporal, cujos significados existenciais se recriam e transcriam ritualisticamente a partir de memórias coletivas ancestrais e espirituais.

> Em particular, elas recuperam essa dimensão da sacralidade que se institui em toda a relação do sujeito com o outro sujeito, do sujeito com a coletividade, do sujeito com tudo aquilo que o cerca, com tudo aquilo que o constitui e, na verdade, institui (Martins, 2013, s/p).

As dinâmicas de contato a partir dos diferentes lugares raciais se re-estabelecem, cocriando tensionamentos clínicos ainda por descrever na literatura da área da Gestalt-terapia, pois ainda muito recentemente trazidos à tona com força. Se "o contato é um fenômeno que tem lugar no limite entre o organismo e seu entorno" como afirmou Laura Perls (1994, p. 127), então ainda há muito que se considerar e compreender do campo vivencial que estrutura as formas específicas de ser – ou tornar-se – uma pessoa negra com todas as suas potencialidades na pluriversidade do seu grupo racial. E, como o contato "supõe reconhecer e fazer frente ao outro" (Perls, 1994, p. 127), a dimensão do encontro dialógico se coloca como um importante desafio considerando tudo o que foi descrito até aqui, especialmente em termos de campo e de contato.

Considerações para continuidades

As experiências clínicas contemporâneas têm apresentado situações emblemáticas para a Gestalt-terapia, sistema psicoterápico que ainda se ancora em descrições pretensamente universalistas das experiências vivenciais humanas. Uma destas situações são as relações raciais, marcador existencial que estrutura toda a história passada e presente do Brasil como nação e que institucionaliza ideologias que estabelecem desigualdades de vida para pessoas negras e indígenas. Sendo o racismo sinônimo de morte, as formas concretas e simbólicas assumidas pelas relações raciais brasileiras se configuram em práticas de gestão de vida para pessoas brancas e de morte para pessoas negras e indígenas. O silenciamento e a negação da questão racial, tradicionalmente presentes nas teorizações e práticas da Psicologia e da Gestalt-terapia tem sido questionados como forma de epistemicídio, de forma a se criar enfrentamentos cada vez mais consistentes.

As ausências das existências negras e indígenas são mantidas especificamente nos tempos-lugares de falta de cuidado e, mais, no desconhecimento – por vezes deliberado – das especificidades de vidas destes grupos populacionais, como corpos-existências indesejáveis. O sistema violento não duvida de que aquele corpo, sub-existente, é negro ou indígena, ainda que negue a si próprio neste marcador existencial que é a raça. A manutenção das ausências nas teorizações oficiais possibilita constituições deturpadas de si, uma vez que

o espelho oferecido é o branco: na estética, na ética, nas formas de crenças, nas organizações de formas de vida, nas teorizações científicas, nas ideologias, nos afetos amorosos e quem pode vivenciá-los. A sociedade brasileira se estrutura a partir destas perspectivas, apresentando um modelo branco como pretensamente universal. Por este motivo,

> A população negra está mais 'ajustada' nas falácias do racismo à brasileira do que criativamente potencializada para assumir sua vida e protagonismo para ações transformadoras. Assim, o Gestalt-terapeuta será aquele que auxiliará o paciente na identificação e apropriação de seu ajustamento criativo, de se perceber potente e cheio de possibilidades para criar o que lhe for melhor para ser vivenciado (Fonseca, 2020, p. 96).

Fazer recorte racial, como muito se tem dito em diferentes espaços, é insuficiente para combater, modificar ou mesmo transgredir esta normatização estrutural das relações sociais. O recorte informa a existência das diferenças, mas não possibilita uma ação efetiva, que envolve a construção da dignidade existencial roubada pelo sistema colonial e assim mantida historicamente até hoje. Agir, segundo um movimento ético-político, significa reconhecer possibilidades existenciais diferentes da branca colonial, mas ainda partindo do lugar branco pretensamente universal para apontar os corpos negros e indígenas como existências dissidentes do branco-modelo. É possível indicar as situações de violência do racismo, partindo-se de uma narração histórica que localiza a existência humana a partir da colonização europeia em África e nas Américas. Nesta concepção, os povos colonizados não possuem voz e, portanto, não podem narrar suas histórias fora da ótica colonial sem passar por apagamentos e descrenças quanto a suas narrativas e formas próprias de construção de vida. Suas histórias e possibilidades existenciais continuam sendo contadas a partir do branco como referência, para contrapor-se a ele.

Realizar recorte racial, então, é se manter nos moldes da colonização. E isto está muito longe de cuidado integral de pessoas negras e indígenas, uma vez que esta postura só dá conta de compreender os aspectos do racismo na construção de sofrimentos ou das dificuldades relacionais de pessoas negras e indígenas. A prática psicológica nesta concepção possui dificuldades de ir além da dor, uma vez que é aí que se sustenta o seu fazer. Lhe faltam instrumentais, metodologias, terias, técnicas que possibilitem um re-centramento criativo – saudável – de pessoas negras e indígenas, visto que os aportes epistemológicos de partida continuam sendo os brancos. É impossível uma mudança efetiva de estrutura, neste sentido.

Para mudar a chave desta realidade é importante se fazer um trajeto narrativo em que as histórias de povos negros e indígenas possam ser contadas a partir das experiências próprias destes povos, sendo repensadas e subvertidas a partir de cosmosentidos e epistemologias específicos. Isto envolve re-construções de campo existencial centradas em experiências africanas do continente e da diáspora e de povos indígenas de todo o continente americano, o que já vem ocorrendo de forma sistemática, mas ainda negligenciada por quem detém o poder de definir o que é conhecimento científico e o que não é. Para Teixeira (2019), "só o movimento que coloca as normas na instabilidade provoca o alargamento de nossas perspectivas. Apenas no campo da tensão é que conseguimos nos colocar como seres relacionais" (p. 18). E, para produzir estes tensionamentos, é preciso ação ética, política e afetiva engajada em uma realidade que ainda naturaliza a morte de corpos negros e indígenas utilizando técnicas sofisticadas de produção de terror em sub-vida.

Para pessoas negras e indígenas, afetividade é corpo, incluindo o corpo violentado, ferido. Reaprender a vivenciá-lo e senti-lo (*awareness* sensorial), inclusive historicamente (*awareness* reflexiva) para ressignificar e modificar, com autonomia e agência (autossuporte), as formas possíveis de ser e estar no mundo (*awareness* deliberada). Este processo explicita que precisamos de novas formas de compreender e possibilitar o sentir, o infletir, o agir, o agir e o estar com. Os modelos de sociedade e civilização que temos não dão mais conta das existências pulverizadas e pulsantes do momento que vivemos, e os saberes pretos ancestrais e indígenas possibilitam as pluriexistências como método de reconstrução de vida, com respeito à existência, capacidades, habilidades e competências plurais e diversas.

Para pensar o manejo clínico em perspectiva preta e indígena, é importante considerar algumas características do campo existencial, como: territorialidades, experiências corporais e corporificadas, histórias transgeracionais, referências pessoais, ética de vida, sempre embasadas em movimentos, tecnologias e estratégias próprias que cultivem e aprimorem o legado existencial recebido e que será passado adiante.

Construir autorreferências, com narrativas de existências negro-africanas e indígenas, tem provocado as fragilidades brancas, as quais se manifestam na forma dos tradicionais ataques que procuram manter na invisibilização, negação e invalidação de nossas existências. Em vez de se questionar sobre o seu lugar privilegiado, as pessoas brancas tem tentado nos ocupar – como estratégia antiga e refinada – com defensivas que nos paralisam em explicações retóricas, mantendo-nos em posições iniciais da discussão, que avança a passos largos e cada vez mais profundos entre grupos específicos de pessoas negras e indígenas. Nossos próprios processos de emancipação e autossuporte tem dificuldade de se aprimorar e aprofundar quando embarcamos nesta estratégia

branca racista. Entretanto, já compreendemos que nossa "cura", individual e coletiva, só será possível se continuarmos no caminho de autodescobertas, auto inscrições e autodeterminação. Não aceitamos mais nomeações vindas de quem deseja manter-nos em uma lógica colonial. Nós temos agência e nos apropriamos dela. É o que já nos permite construir pequenas e diversas estratégias de autocuidado que possibilitam continuar nossas vidas, com a dignidade que a opressão branca nos nega e tenta destruir.

Isto é uma forma possível de apresentação do que Bento chamou de pacto narcísico da branquitude (2002), e pode ser entendido, grosso modo, como formas habituais de agência racista, formadas e fortalecidas no campo vivencial mais imediato (inter relacional e intersubjetivo). Trata-se de uma força, histórica e ideologicamente construída e mantida por instituições, por poderes político-econômicos e por indivíduos brancos que incidem concretamente nas relações, enquanto *awareness* sensorial e deliberada, mas nem sempre reflexiva.

A psicologia nos moldes ocidentais-coloniais quer que nos tornemos um "nós mesmos" caracterizado pela colonização que nos nega existencialmente. Nossa existência envolve tudo o que o ocidente rejeita: corporeidade, espiritualidade, coletividade, ancestralidade, ludicidade, oralidade, energia vital. Esta é nossa agência. E esta negação ocorre de formas muito concretas nos espaços técnicos da Psicologia e da própria Gestalt-terapia. Quem fala, provoca e produz sobre racismo são sempre pessoas negras, apesar de o racismo ser uma questão social reconhecida, envolvendo as vidas de todas as pessoas. Em diferentes cursos e institutos de formação teórico-técnica-vivencial, não há discussões consistentes sobre relações raciais, muito menos pessoas negras como docentes ou técnicas, o que pode anunciar tanto um descaso real com relação a um marcador estruturante de existências brasileiras, quanto uma novidade tardia na entrada desta discussão de forma consistente no âmbito da Gestalt-terapia. O período atual trouxe como figura estas discussões e a responsabilidade ética e política da Gestalt-terapia que tanto se orgulha de citar – sem se implicar de fato com – seu passado histórico transgressor. Mas responsabilidade política que se pretende, de fato, transgressora, integra ação concreta cotidiana em seus posicionamentos. O tempo presente irá mostrar se, de fato, serão colocadas em prática tantas reflexões, bem denominadas de potentes, que se realizam por meio remoto neste período atípico no século XXI.

Referências

Almeida, S. L. (2018). *O que é racismo estrutural?* Letramento.

Alvim, M. B. (2019). A Gestalt-terapia na fronteira: alteridade e reconhecimento como cuidado. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, *19*(14):880-895. Dossiê Gestalt-terapia. https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/revispsi/article/view/49290#:~:text=O%20artigo%20prop%C3%B5e%20uma%20discuss%C3%A3o,cl%C3%ADnica%20de%20cuidado%20neste%20contexto.

Arrelias, L. (2020). Reflexões da clínica gestáltica sobre relações raciais. In Nascimento, L. C. S. & Vale, K. S. *Sentidos em Gestalt-terapia: novas vozes, outros olhares*. Atena. https://www.finersistemas.com/atenaeditora/index.php/admin/api/ebookPDF/3500

Bandin, C. V. (2018). "Como o rio que flui, passa, e está sempre presente": a teoria do *self* na Gestalt-terapia. In Robine, J. M. (org.). *Self: uma polifonia de gestalt-terapeutas contemporâneos*. (p. 13-30). Escuta.

Bento, M. A. S. (2020). *Pactos narcísicos no racismo: Branquitude e poder nas organizações empresariais e no poder público.* [Tese de doutorado Universidade de São Paulo]. https://teses.usp.br/teses/disponiveis/47/47131/tde-18062019-181514/pt-br.php

Carneiro, S. (2011). *Racismo, sexismo e desigualdade no Brasil*. Selo Negro. (Consciência em debate).

Carone, I., Bento, M. A. S. (2002). *Psicologia Social do Racismo: estudos sobre branquitude e branqueamento no Brasil*. Vozes.

Conselho Federal de Psicologia (2017). *Relações raciais: referências técnicas para atuação de Psicólogas/os*. CFP.

Deus, Z. A. de (2020). *Caminhos trilhados na luta antirracista*. Autêntica. Coleção Cultura Negra e Identidades.

Fanon, F. (2008). *Pele Negra, máscaras brancas*. EDUFBA.

Fonseca, S. S. da (2020). Racismo à brasileira e sofrimento psíquico da população negra: contribuições da Gestalt-terapia. In Marras, M. (org.). *Angústias contemporâneas e Gestalt-terapia*. (p. 70-98). Summus. (ebook kindle).

Gonzalez, L. (2018). *Primavera para as rosas negras*. Lélia Gonzalez em primeira pessoa. Diáspora Africana, editora Filhos da África.

Krenak, A. (2019). *Ideias para adiar o fim do mundo*. Companhia das Letras.

Martins, L. M. (2004). *Ecum. Leda Maria Martins*. 4ª parte. https://www.youtube.com/watch?v=VKnOoDf9GoQ&ab_channel=ecum10anos.

Moore, C. (2012). *Racismo e Sociedade*. Novas bases epistemológicas para entender o racismo. 2. ed. Nandyala.

Nascimento, A. (2016). *O genocídio do negro brasileiro: processo de um racismo mascarado*. 3. ed. Perspectiva.

Nascimento, M. B. (2018). *Beatriz Nascimento: quilombola e intelectual. Possibilidades nos dias da destruição*. Diáspora Africana, Editora Filhos da África.

Perls, F., Hefferline, R. & Goodman, P. (1997). *Gestalt-terapia*. Summus.

Perls, L. (1994). *Viviendo em los límites*. Promolibros.

Polster, E. & Polster, M. (2001). *Gestalt-terapia integrada*. Summus.

Quijano, A. (2005). Colonialidade do poder, Eurocentrismo e América Latina. *CLACSO, Consejo Latinoamericano de Ciencias Sociales*. http://biblioteca.clacso.edu.ar/clacso/sur-sur/20100624103322/12_Quijano.pdf

Teixeira, T. (2019). *Inflexões éticas*. Senso.

10. *WU WEI* E AMBIENTALIDADES AFETIVAS: Uma visão Biomusical em tempos de pandemia

Paulo de Tarso

Resumo

Este artigo oferece 'lentes' construídas pela partitura conceitual da Gestalt-Terapia, da Musicoterapia e das filosofias orientais e ocidentais vertidas à construção de caminhos ético-estético-políticos em meio à travessia da pandemia do Covid-19, no ano de 2020. Apresenta-se o conceito de Wu Wei como o princípio de resistência de políticas de vida na superação dos 'manicômios existenciais' edificados pelos 'espaços-temporalidades estáticos'. Desenvolve-se a perspectiva da Psicopatologia do Sentir, da Psicopatologia Estética, da Psicopatologia Biomusical, contribuindo para a 'diagnose estético-poiético-biomusical' dos processos de estase existencial, advinda da perda das capacidades-potências de construção de uma vida dirigida ao crescimento, à ampliação dos repertórios de vida, à descoberta de novas formas de habitá-la através das dobras-asas do devir. Apresenta-se a ação 'Vidas em Rede' como uma estratégia de cuidados no campo das políticas públicas, dando acesso às pessoas que habitam em lugares diversos, tendo como inspiração a ação de extensão 'Corpos em Rede' que tem como coordenadora a Profa. Mônica Alvim. O Vidas em Rede é uma ação que se constitui como uma Geopolítica Afetiva de Cuidados que coloca em suas 'pautas-temáticas' a perspectiva da escultura de políticas de 'Ambientalidades Afetivas de Pertencimento', inspiradas no conceito de 'Ambientalidade', criado pelo Prof. Jorge Ponciano Ribeiro (2019). Ambientalidades que deslocam e descolam as telas frias de computadores e celulares para sofrerem as anômalas potências dos afetos, constituindo-se em fronteiras-superfícies contatuais vivas e dimanadas das capacidades dos 'mundos estrangeiros' que as habitam.

Abstract

This article offers 'lenses' built by the conceptual musical score of Gestalt-Therapy, Music Therapy and Eastern and Western philosophies focused on the construction of ethical-aesthetic-political paths in the midst of the crossing

of the Covid-19 pandemic in 2020. The concept of Wu Wei is presented as the principle of resistance of life policies in overcoming the ‘existential asylums’ built by the ‘static space-temporalities’. The perspectives of the Psychopathology of Feeling, of Aesthetic Psychopathology, of Biomusical Psychopathology are developed, contributing to the ‘aesthetic-poietic-biomusical diagnosis’ of the processes of existential stasis, arising from the loss of the capacities-potencies of building a life directed towards growth, the expansion of life repertoires, the discovery of new ways of inhabiting it through the fold-wings of Becoming. Then, the action ‘Network Lives’ is presented as a strategy of care in the public policies field, giving access to the people who inhabit different places and that takes inspiration in the project ‘Corpos em Rede’ (Network Bodies) which has Prof. Mônica Alvim as the coordinator. The action ‘Network Lives’ is presented as a care strategy in the field of public policies, giving access to people living in different places. An action that is constituted as an Affective Care Geopolitics that places in its ‘thematic guidelines’ the perspective of the sculpture of ‘Affective Environmentalities of Belonging’ policies, inspired by the concept of ‘Environmentality’, created by Prof. Jorge Ponciano Ribeiro (2019). Such environmentalities dislocate and detach the cold screens of computers and cell phones to suffer the anomalous powers of affections, constituting living contact surfaces-boundaries flowing from the capabilities of the ‘foreign worlds’ that inhabit them.

Resumen

El artículo ofrece una “visón “construidas a partir de la partitura conceptual de Gestalt-Terapia, Musicoterapia y de las filosofías orientales y occidentales enfocadas en la construcción de caminos ético-estéticos-políticos en medio del paso de la pandemia de nuevo Corona Virus del año 2020. Se presenta un concepto de Wu Wei como el principio de resistencia de las políticas de vida en la superación de los ‘manicomios existenciales’ construidos por los ‘espacio-temporales estáticos’. Se desarrolla en una perspectiva de la Psicopatología del Sentimiento, de la Psicopatología Estética, de la Psicopatología Biomusical, contribuyendo para un ‘diagnóstico estético-poético-biomusical’ de los procesos de estasis existencial, derivados de la pérdida de las capacidades-potenciales de construcción de una vida dirigida al crecimiento. , la expansión de los repertorios de vida, el descubrimiento de nuevas formas de habitarla a través de los pliegues de las alas del devenir. La acción ‘Vidas en Red’ se presenta como una estrategia de atención en el ámbito de las políticas públicas, dando acceso a personas que viven en lugares diferentes y que se inspira en la acción Cuerpos en Red, coordinada por la profesora Mônica

Alvim. Vidas en Red es una acción que constituye una Geopolítica del Cuidado Afectivo que coloca en sus 'lineamientos temáticos' la perspectiva de la escultura de las políticas de 'Ambientalidads Afectivas de pertenencia inspirada en el concepto de 'ambientalidad' creado por el profesor Jorge Ponciano Ribeiro (2019). Ambientalidads que desplazan y desprenden las frías pantallas de los computadores y los teléfonos móviles para sufrir los poderes anómalos de los afectos, constituyendo fronteras-superficies de contacto vivientes emanadas de las capacidades de los 'mundos extraños' que los habitan.

Uma introdução, para mim, sempre soa como um prelúdio. Dedico este prelúdio à Associação Brasileira de Gestalt que, com carinho, proporciona a abertura das fronteiras para uma polifonia de ideias, de experiências de profissionais que trabalham com o campo da Gestalt-terapia. O agradecimento, em especial, é destinado à Professora Patrícia Yano que compôs comigo uma bela partitura de ideias e afetos sobre o tema a ser abordado neste artigo, durante a *Live* promovida pela ABG. Um outro agradecimento é dirigido à Professora Lilian Frazão que muito me incentivou na realização dessa *Live*.

Bem... um prelúdio numa música nos fala sempre de algo misterioso que iremos, de pouco a pouco, desvendando com o percurso e com o caminhar da obra. Um prelúdio é como o momento do pré-contato no processo de construção da Gestalt que, processualmente, vai se formando... E o que aparece do meu fundo, deste 'fundo falante', inspirando-me em Merleau-Ponty (2003, 1945) a partir de sua perspectiva da 'fala falante'[22], é que este 'meu' fundo manifesta um universo feito de tantas gentes que me habitam. Esse fundo que 'canta' tantos afetos vividos com tantas pessoas em tantas temporalidades e lugares.

Desse 'fundo falante e cantante', feito de gentes, de experiências, desejos, daquilo que sei e não sei, expressam-se afetos, imagens... E a imagem-afeto que aparece à superfície é aquela do *Memai*. *Memai* é um conceito japonês que pode ter várias significações. Numa das suas acepções, *Memai* é a experiência de uma vertigem. É a experiência onde somos tocados por algo e nos sentimos estranhos àquilo que acontece. Sentimos que algo inusitado e inesperado toca à porta de nossa existência, retirando-nos de nossos hábitos de sentir, de pensar e de estar no mundo.

Desta forma, *Memai* produz anomalias naquilo que era tão certo, tão tomado como verdadeiro em nossos referenciais existenciais. Mas, a

22 Reenvio o leitor ao belo trabalho de dissertação de Eduardo de Sequeira Cremer, intitulado "Silêncio, Fala e Expressão: a linguagem na clínica da Gestalt-terapia e seus entrelaçamentos com a filosofia de Merleau-Ponty", apresentado ao Programa de Pós-graduação em Psicologia no ano de 2020, tendo como diretora de pesquisa a Profa. Dra. Mônica Alvim. Um trabalho que expressa a linda relação entre a fala instituinte em estado nascente que pulsa, vibra e nutre, através de suas intensidades pré-individuais e pré-reflexivas, as nossas 'falas faladas'.

experiência de *Memai,* enquanto vertigem anômala, nos coloca diante da vida para podermos nos encontrar com a experiência do encantamento. Algo de novo pode desestabilizar, nos descolar e nos deslocar das impossibilidades para, por conseguinte, continuarmos a travessia da vida. O mundo sem esperança pode se transformar em 'pitadas de possibilidades' quando abrimos nossos '*perceptus*', nossos '*afectus*' à singular experiência de *Memai.* Assim como todo afeto nascente, *Memai* é um acontecimento, ele é uma experiência fenomênica de Campo (Peixoto, 2018).

A experiência dos '*perceptus-afectus*' de *Memai* revela e expressa a anomalia que pude experimentar em meio à travessia da pandemia. Um dos pontos que me chamou a atenção em meio a essa travessia é a anomalia da experiência temporal-espacial-geográfica. Refiro-me à relação com o espaço, com as formas de marcar as cadências da vida cotidiana, das nossas formas de sentir os outros, de sentirmos a nós mesmos, sofrendo vertigens que desestabilizam nossos sistemas de referências habituais.

E pude sentir o descolamento e o deslocamento das referências habituais na minha vida cotidiana, nos planos familiares, profissionais, nos vínculos com pessoas amadas e queridas. Um descolamento e um deslocamento promovido pela vertigem da invenção de novas formas de habitar o espaço-temporalidade com as pessoas que convivem comigo, bem como com as pessoas que acompanho clinicamente em trabalhos no meu atelier-consultório e nas políticas públicas de cuidado, onde trabalho há 28 anos.

Viver o deslocamento e o descolamento das práticas de construção de vínculos presenciais, quer seja no ambiente clínico do consultório-atelier, quer seja nas ações de cuidado nas políticas públicas, produziu anomalias em minhas formas de compor superfícies contatuais. Agora construo superfícies contatuais por meio da tela de um computador, utilizando *softwares* que antes desconhecia para a adequação do ambiente sonoro-afetivo-musical. Tudo isso movido pela experiência anômala de uma 'Estética da Presença'[23]. Como compor sensibilidades através de 'telas frias'?!

Um outro ponto fundamental em meio à travessia da pandemia: o alto percentual de experiências psicopatológicas advindas desse cenário. Conforme a Fiocruz (2020) é esperado que um terço a cinquenta por cento das populações poderá desenvolver quadros psicopatológicos em meio a esta travessia pandêmica, caso

23 Reenvio o leitor ao belo trabalho de dissertação de mestrado de Rebeca Viana, intitulado: "A Noção de Presença no Corpo Conceitual da Gestalt-terapia em Diálogo com a Fenomenologia", apresentado no ano de 2020 ao Programa de Pós-graduação em Psicologia da Universidade Federal do Rio de Janeiro. Dissertação que explora a noção/conceito de 'Presença' na literatura da Gestalt-terapia brasileira através da metodologia do Estado da Arte em contrapontos com a metodologia de Revisão Sistemática. Um lindo trabalho, tendo como diretora de pesquisa a Profa. Dra. Mônica Alvim.

não sejam promovidas ações de cuidado no campo da saúde mental, dentre outras que venham atender e garantir as necessidades das populações.

Desta experiência posso sentir os efeitos de subjetividade das pessoas que acompanho, tais como: o medo da perda do trabalho; as tantas forma de medo; a desesperança; as incertezas na relação com o mundo que virou de cabeça para baixo; a falta de ânimo; a impotência frente à falta de orientação, por vezes, sem saber quais direções seguir; a falta de empatia de pessoas próximas ou não; a raiva em se passar por esta travessia; o afeto de desamparo (e raiva) pelo fato de não saber em qual discurso acreditar (científico, político, religioso e outros); o sentimento em se estar vivendo 'falsas promessas' de uma 'vacina'; a irritabilidade na relação com a geografia-espacialidade-temporalidade cotidiana, sempre sentindo-as como as mesmas; o tédio vivido pelas 'mesmas' emoções, rotinas, diminuindo-se o repertório de possibilidades contatuais; a impotência em relação aos projetos de vida; a saudade em viver outros contatos com pessoas queridas; o vazio que inunda o dia, por mais que se faça um milhão de coisas... o afeto de estar numa ilha, mesmo com tecnologias que possam entreter.

Por conseguinte, este trabalho apresenta a experiência prática da construção de 'Geopolíticas Afetivas de Cuidado' para a emergência dos espaços-temporalidades estéticos chamada Vidas em Rede. Essa ação possui relação com o Pós-doutorado que desenvolvo na Universidade Federal do Rio de Janeiro, com a direção da Profa. Dra. Mônica Alvim. O 'Vidas em Rede' inspira-se em ressonâncias teórico-práticas com a ação de extensão 'Corpos em Rede', coordenada pela Profa. Dra. Mônica Alvim. O 'Corpos em Rede' é uma ação de extensão desenvolvida pelo Programa de Pós-graduação em Psicologia da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), tendo também a participação de alunos de graduação em psicologia numa ação dirigida às comunidades do Rio de Janeiro. O Corpos em Rede contribui de forma potente na travessia da experiência da pandemia, através dos processos de criação intersubjetiva e intercorpórea de produção de vida a partir de práticas corporais diversas.

O Vidas em Rede é organizado pela Universidade Livre da Secretaria Adjunta de Ensino Superior da Secretaria de Educação da Prefeitura de Macaé (RJ), em parceria interinstitucional com o Programa de Pós-graduação de Psicologia da Universidade Federal do Rio de Janeiro, numa ação de extensão, tendo a participação de alunos de psicologia da UFRJ que são associados institucionalmente aos trabalhos de pesquisa e de extensão da Profa. Dra. Mônica Alvim. Por sua vez, o Vidas em Rede possui a parceria interinstitucional com os Espaços de Convivência e o Núcleo Municipal do Programa de Saúde Mental de Macaé (RJ), com o Núcleo Municipal de Tecnologias da Secretaria de Educação de Macaé (RJ) e com os Centros de Convivência do Estado do Rio de Janeiro.

Pessoas de diversos lugares do Brasil, inclusive da Gana, França, Canadá, encontram-se através das 'Superfícies Contatuais Estéticas' dos ambientes virtuais para a construção de 'Ambientalidades Afetivas'. Ambientes de Vida onde as práticas das Coreografias Heterotópicas, a Meditação em Movimento, através do *Tai-Chi Chuan*, da Musicoterapia Gestáltica e das filosofias orientais e ocidentais promovem a produção de sentidos na relação com as experiências de vida das pessoas de lugares diversos. Desta experiência heterotópica (Foucault, 2009) inventamos juntos outras formas de marcar as cadências, andamentos e ritmos criando 'espaços outros', espaços-temporalidades em devir.

São ambientalidades (Ribeiro, 2019) de onde dimanam polifonias de afetos, de sentimentos, de pensamentos, de experiências de vida que se produzem em contrapontos numa partitura de vida sempre inédita e singular!

Trazer o tema do *Wu Wei* como 'princípio de resistência', um princípio do não-agir ativo é poder nos encontrar com o conceito de Ambientalidade do Prof. Jorge Ponciano Ribeiro. Será construir ambientalidades afetivas que se constituem num campo ético-estético-político de produção de vida, como movimento plástico, criador-criativo de novas possibilidades de produzir devires na relação com os espaços-geografias-temporalidades, deslocando e descolando a frieza das telas de celulares e computadores através da anômala vertigem produtiva de superfícies contatuais afetivas: a partir de uma 'Estética da Presença'. Uma presença tecida pela experiência nascente e viva do sentir!

WU WEI: Princípio de resistência e de vertigem face às temporalidades-espacialidades ultra-neoliberais

Spinoza (2007) afirmou que os seres humanos se sentem livres. Contudo, os seres humanos são ignorantes das causas que determinam as suas ações. Uma das experiências que os seres humanos tentam se libertar é a do vazio. Desejam ficar livres do vazio, pois ele, o vazio, traz a angústia, as incertezas, o medo frente às indeterminações da vida. Libertar-se do vazio será se ocupar com milhões de atividades, mesmo que muitas delas não façam mais sentido em suas vidas.

Em meio à travessia da pandemia, um dos pontos trabalhados com meus pacientes no atelier-consultório e nas políticas públicas de cuidado é a perspectiva do não-agir ativo, advindo do conceito taoista do *Wu Wei*. O *Wu Wei* nos convida ao movimento ativo de um não-agir. Para além de uma vida entrecortada pelas tantas obrigações reflexas e automáticas, podemos construir cadências-temporalidades e poéticas geografias, apoiados no princípio ativo do não-agir. Podemos construir uma poética da experiência (Alvim, 2014) produtora de novas formas de habitar os espaços-temporalidades da vida, para

além dos automatismos existenciais que expressam formas de subjetividades assujeitadas e aprisionadas aos projetos ultra-neoliberais que se entranham na ‘alma’ do planeta.

Em meio à sociedade ultra-neoliberal onde o ‘tempo é dinheiro’, onde ser criativo significa resolver problemas rapidamente e ser visto como ‘o performático’ que entrega resultados e soluções imediatas, encontramo-nos com as anomalias que a pandemia produz na relação com os espaços de trabalho e, com efeito, com a forma de marcar o tempo nos processos produtivos-laborais e dos vínculos. Assim, vemos o trabalho *home office* sendo instituído em inúmeros setores produtivos, desde escolas, universidades e empresas. No entanto, vemos milhões de brasileiros que precisaram sair para trabalhar em meio à travessia da pandemia.

Todavia, outros viveram e vivem a experiência do distanciamento social/quarentena, sentindo os efeitos de subjetividade que essa experiência proporciona. Mas, como viver a experiência do distanciamento social/quarentena se nós nos habituamos em segmentar a vida em tantas obrigações em espaços-temporalidades vividos cotidianamente?

Deleuze & Guattari (1997) nos ensinam que a subjetividade é clivada e marcada pelas segmentações do tempo e do espaço. Iniciamos o dia indo de um lugar ao outro, pelo hábito cotidiano do caminho ao banheiro, ao tomar o café, ao se arrumar rapidamente para ir ao trabalho (quando se há um), do trabalho para o supermercado, ou para um outro lugar e assim por diante. Marcamos as nossas formas de habitar o tempo e o espaço com hábitos que nos condicionam, de pouco a pouco, à cronificação das nossas formas de sentir, de pensar o dia e de habitá-lo.

Perls, Hefferline e Goodman (2001) apresentam o olhar de Otto Rank, afirmando que as formas existenciais que buscam a repetição sem criação seguem a lógica de uma estética frustrada, assim como um artista que repete, no tempo, as suas criações.

A experiência da travessia da pandemia produz a emergência de campos de experiências nos quais o sentimento de vazio aparece. Mesmo que o dia seja feito com muitas atividades *home office*, com reuniões e outras atividades domésticas, o vazio, esse companheiro inseparável, desperta-nos de nossos sonhos em estado de vigília. E o despertar feito pelo vazio produz angústia, ansiedade, medo. Wilson Van Dusen (1977, p. 126) nos diz que:

> Este vazio é confortável e familiar para o Taoista ou para o Zen-Budista. A patologia parece ser uma reação ao vácuo. Indivíduos normais e frequentemente muito criativos podem se deixar ficar no vazio e não pensar em nada, com a expectativa de sair dele com a ideia para um quadro, ou outro trabalho de arte. Muitos deliberadamente usam o vácuo para encontrar soluções criativas para os seus problemas. O neurótico e o psicótico lutam contra isso.

Esta parte do texto de Van Dusen me acompanha há muito tempo no trabalho clínico, articulando a Musicoterapia, a Gestalt-terapia e as filosofias ocidentais e orientais. Desenvolver capacidades-potências em mergulhar e ser mergulhado pelo vazio! Desenvolver o 'hábito criador de novas possibilidades de vida' a partir de um 'vazio fértil' (Dusein, 1977). Um vazio que nasce da posição latitudinal de nossa presença ao mundo. Estar aqui-e-agora a partir de uma presença aberta ao não-agir ativo do *Wu Wei* que dimana a emergência deste 'vazio fértil'. Poder confiar nesse vazio que faz 'cantar o fundo que nos habita'. Assim fala uma paciente quando se envolve com as 'esculturas bio--sonoro-musicais' que componho quando toco o piano. Enquanto ela fala um tema de sua vida a 'escultura biomusical' nos envolve e, em certo momento, ela entra num silêncio profundo. Ela se deixa mergulhar no vazio de um silêncio que faz 'cantar o fundo cantante' de melodias de sensações, afetos, imagens. Expressão que ela forjou para designar o fundo que nos habita e que emerge paisagens de afetos, de imagens, de sensações, de lembranças, de desejos, sentidos, muitas vezes, pela primeira vez!

Mergulhar e ser mergulhado por este vazio fértil advindo dessa presença ativa do não-agir do *Wei Wu Wei*: ***de um agir sem agir***! E dessa presença viva de um silêncio ativo, acompanhada de uma *consciência aware*, dessa experiência *senciente*, nasce uma ciência do sentir, ou como denomino, uma *Scientia Patibilis Natura*: uma Ciência da Alma-Natureza Sensível (2012, 2016, 2018, 2019). Desenvolvemos o 'bom hábito' das 'pausas ativas', evitando-se a 'tentação em cairmos' nas redundâncias de nós mesmos.

Uma paciente que fala sem parar sobre uma situação de trabalho recebe a 'visita' de seu gatinho que pula em seu colo. Ela dá um sorriso e começa a acariciá-lo. Eu vou para o piano e começo a compor uma 'escultura bio-sonoro-musical' em meio à paisagem que se forma. Ela, de fones, sentindo o 'corpo-bio-sonoro-musical' que envolve toda esta paisagem, olha para mim (pela superfície-tela-do-seu-celular) e me diz: "eu estava falando demais, né?!". Respondo, tocando o piano, assim como os antigos trovadores recitavam 'palavras poiético-musicantes': "as palavras podem nos impedir de sentir... assim nos ensina a filosofia taoista! Um caminho que se abre aqui-e-agora, talvez seja o de sentir a profundidade e as superfícies do contato que você experimenta com o nosso visitante!" Ela fecha os olhos e entra na experiência de um silêncio ativo para, simplesmente, sentir a presença viva do nosso visitante inesperado, envolvida pelas esculturas bio-sonoro-musicais que produzem o continente, a morada, a *heterotopia* (Foucault, 2009), como o 'lugar-outro', imprevisível e criador de novos '*afectus*', novos '*perceptus*', novas sensibilidades. Ela experiencia outras 'longitudes' de seus afetos, de seus '*perceptus*', de sua imaginação, de sua sensibilidade que se tece latitudinalmente, no aqui-e-agora de nossa presença

feita por superfícies contatuais em 'telas vivas'. Uma 'Estética da Presença' se desdobra dessas 'telas-ambientalidades'. Esse tem sido um dos desafios desta clínica onde Musicoterapia, Gestalt-terapia e filosofias habitam as fronteiras com as experiências de vida, através das superfícies-telas, telas-fronteiras dos celulares/computadores.

Uma perspectiva importante que desenvolvo como clínico na relação com os vazios: deslocar a ideia dos vazios como 'buracos negros' (Dusen, 1977), para percebê-los como a oportunidade da novidade, do ineditismo, da descoberta, do mistério. Todavia, vivemos numa sociedade onde nos viciamos em preencher o vazio com muitas palavras! A filosofia Taoista nos ensina que as palavras excessivas nos impedem de sentir. Talvez o excesso de palavras advém em não se saber lidar com as incertezas, não sabendo lidar com a 'musicalidade de um silêncio ativo das pausas'. Ser-devir-vazio, devir-horizontes-de-silêncios... 'devir-pausações'!

Elas se desviam e negam aquilo que precisa ser refletido, pensado, sentido. Vivem, como diria Spinoza (2007), como 'autômatos espirituais', movidos por 'paixões confusas', 'afecções passivas', ou como poderia dizer, numa inspiração gestáltica, vivem como bons 'especialistas acumuladores e cultivadores de situações inacabadas'. Pensar, sentir, é perda de tempo. Vemos a proliferação de uma 'Patologia do Sentir', assim como um paciente me disse: "Mas... Paulo... você quer que eu sinta... mas, eu fujo exatamente disso uma vida inteira... sentir para mim é um risco...". Sentir é entrar na experiência de se desdobrar nas asas do devir!

O não-agir ativo do *Wu Wei* é o espaço-temporalidade dessa 'pausa ativa' que modifica a musicalidade da vida cronificada na lógica performática e introjetada da ética ultra-neoliberal. Lógica que produz autômatos espirituais que se acreditam livres, mas que produzem 'livremente' seus manicômios existenciais em suas vidas cronificadas e sem criação. Podemos desenvolver o bom hábito do *Wu Wei* como princípio de resistência que contribui para a produção de políticas de 'ambientalidades de vida', como veremos.

Psicopatologia biomusical, psicopatologia estética, psicopatologia do sentir: Escultura de Si e a Escultura da Vida como Obra de Arte

Em meio à experiência da travessia da pandemia, pude perceber a angústia, o medo, a ansiedade, presentes nas pessoas, seja nos atendimentos individuais, seja nos trabalhos de grupo. As pessoas percebendo que o dia parece ser uma mesma paisagem. Jean Oury (como citado em Reggio & Peixoto, 2009) fala sobre a paisagem que devém estática em experiências

como os hospitais, os presídios, os manicômios. Uma paisagem que possui uma relação direta com o tempo que se torna estático. A musicalidade da vida perdendo a sua potência de devir.

O que pude verificar como um dos fenômenos da travessia da pandemia é a experiência de uma '*toposfobia*', ou seja, de uma certa aversão aos espaços de vida. A paisagem devém paralisada. "É como se eu acordasse no mesmo lugar e vivesse o mesmo lugar sempre", tema recorrente nesta travessia. Divórcio dos contatos vivos com pessoas, lugares, cadências de vida que podiam, antes, sincronizar-se com outros mundos, com outras paisagens.

Em meio à experiência da '*toposfobia*' verificamos o fenômeno da '*cronosfobia*', isto é, de uma certa aversão ao tempo estático. A relação com a musicalidade da vida sendo sentida num presente estático. A partitura de vida devém repetitiva, perdendo-se as dobras e desdobramentos da temporalidade advinda das asas do devir. Temos aqui uma 'patologia do devir', uma 'patologia do sentir'.

Jean-Marie Delacroix (2006, 2015) nos conta a história em que indaga ao xamã de uma sociedade tribal amazônica sobre o que nos adoece. O xamã respondeu: "o tempo é que está doente" (Delacroix, 2006, p. 45, 2015). Ao longo do meu percurso clínico há 28 anos no campo da saúde mental, bem como em meu atelier-consultório, o tema dos espaços-temporalidades vividos são recorrentes. Tema que também faz parte das minhas pesquisas atuais de Pós-doutorado no Departamento de Psicologia da Universidade Federal do Rio de Janeiro, tendo como diretora de pesquisa a Prof. Dra. Mônica Alvim. Nessa pesquisa, desenvolvemos um Manual de Psicopatologia Estética e Biomusical, uma Psicopatologia do Sentir, a partir das perspectivas da Gestalt-terapia, da Musicoterapia e das Filosofias da Imanência-Experiência.

Um ponto que me parece fundamental, retomando a experiência de Jean-Marie Delacroix (2006, 2015): 'curar o tempo'! Delacroix afirma que o que está doente é o tempo. Mas, o que ele quer dizer com isso, sobretudo, para pensarmos a questão das experiências de distanciamento social? Delacroix nos ensina que o tempo que adoece é aquele que se cronificou na lógica de Cronos. Cronos pode 'matar' a vida, assim, como ele fazia com os seus filhos. Temporalidade que nos convida ao sentimento de estarmos sempre fazendo algo. O organismo se autorregula de forma frustrada, sendo movido pelos introjetos de que não se pode 'ficar parado', pois tempo é dinheiro, o vazio é preguiça. Quando se vive assim, podemos afirmar que organismo padece de uma patologia do presente frustrado. O presente está sendo vivido por sentimentos de culpa, obrigações, deveres, medo, ansiedade e tantos outros afetos de baixa vitalidade. A nossa latitude existencial, ou seja, a forma de habitar o presente perde as suas longitudes temporais de

devir, isto é, deixamos de entrar no fluxo do rio temporal que nos leva na direção das transformações.

Em tempos de pandemia vemos milhões de pessoas que sofrem da ‘patologia do presente’. Uma patologia advinda da perda da capacidade de criação de novas formas de construir novas ritmicidades em habitar o presente de suas existências. Vivem a ‘patologia do devir’.

Em meio ao nosso trabalho no atelier-consultório e nas ações de políticas públicas de cuidado, utilizo a perspectiva dos ‘Biorritmos Contatuais’ como ‘lentes de ver e de sentir’ o processo de formação das superfícies-fronteiras contatuais. Essa perspectiva compõe um dos eixos da psicopatologia biomusical, da psicopatologia estética, da psicopatologia do sentir.

a) Indicador *Ressonâncias-simpatias*: ‘Como’ entramos em ressonância-simpatia na relação com a situação que está diante de nós? Em meio à situação de quarentena, conseguimos produzir ‘acordes ativos’ e criativos com aquilo que nos acontece? Ficamos ‘tomados’ e ‘envolvidos’ com as imagens difíceis desta travessia? Buscamos compreender como se fazem estas ‘ressonâncias-simpatias’ que diminuem a nossa potência de existir? Quais ‘acordes ressonantes’ criadores de novas possibilidades de vida emergem desta travessia?

b) Indicador *Sincronias*: Reagimos ou buscamos produzir ‘acordes vitais’ com aquilo que nos afeta? Acolhemos ou reagimos às situações? Identificamos aquilo que vem do mundo do outro/situação para fazer ‘acorde ressonante’ com o nosso mundo? Buscamos nos autorregular com a situação, assim como nos movimentos de uma dança, acompanhando aquilo que possa emergir deste campo de experiência? Deixamo-nos ser ‘penetrados’ pelos ritmos e cadências afetivas da situação, buscando encontrar o ajuste criador de novas possibilidades entre nossos mundos?

c) Indicador *Empatia*: Compreendemos o que o outro/situação possa estar sentindo? Abrimo-nos para sentir as cadências rítmicas e afetivas das formas como o outro esculpe sua vida? Quais cadências rítmicas e afetivas nos atravessam quando somos afetados pelo mundo do outro/situação? O que nos leva a fazer ou não ‘acordes ressonantes’ com aquilo que sentimos do outro/situação? Respeitamos as suas perspectivas? Ou, somos atravessados por uma cadência rítmica que nos faz ‘passar batido’, numa cadência apressada e veloz, na relação com aquilo que sentimos da experiência? No indicador ‘empatia’ é preciso fazer a ‘diagnose cadencial dos biorritmos de formação da ‘*senciência*’, isto é, se estamos *‘aware’* dos processos de formação dos desdobramentos da experiência do outro/situação e daquilo que

se desdobra do nosso organismo como um todo, num funcionamento em ‘modo médio’ (Perls, Hefferline & Goodman, 2001).

d) Indicador *Sintonia*: O que facilita ou não entrar em sintonia com aquilo que vem do mundo do outro/situação? Permitimo-nos fazer ‘acordes afetivos ressonantes’ com os seus mundos? O que do mundo do outro aumenta a nossa potência de existir? O que do mundo do outro diminui a nossa potência de existir? Fixamo-nos nas imagens, lembranças daquilo que foi dito, como ladainhas que ficam ‘cantando do fundo’ de nossas existências? Ficamos sintônicos ou não com a experiência que vivemos com outro/situação, ou seja, nos autorregulando e, por sua vez, contribuindo com a autorregulação do campo?

Esses indicadores fazem parte do Eixo-Domínio dos Biorritmos Contatuais da Psicopatologia Biomusical, da Psicopatologia Estética, da Psicopatologia do Sentir. A pesquisa possui outros Eixos-Domínios que não serão apresentados para não desviar o objeto deste artigo. Cuidar do tempo e do espaço vivido será o ato de uma política de vida que supera as incertezas. Nelas mergulhar, junto com os outros e, assim, devir-possibilidades, devir-mundos!

Vidas em rede: Geopolíticas Afetivas de Cuidados

Uma das invenções que estamos construindo coletivamente com várias instituições e pessoas do Brasil, pessoas que moram em Gana, na França e no Canadá, é a ação Vidas em Rede, que tem em uma de suas inspirações a ação ‘Corpos em Rede’, coordenado pela Profa. Dra. Mônica Alvim. Inspiramo-nos, por sua vez, no conceito de Redes Vivas (Merhy, Cruz, Gomes, Silva, Santos & Franco, 2014) na medida em que vamos conhecendo, de pouco a pouco, como os territórios de vida de cada pessoa vão se tecendo de forma instituinte, com seus ritmos, suas cadências de desejos, suas histórias, seus delírios e sonhos. As ‘janelas territoriais’ vão se abrindo e, assim, vamos sendo afetados por ‘gestalten afetivas’ desconhecidas e vindas de territórios tão distantes uns dos outros. Destas paisagens anômalas das telas dos computadores e celulares novos mundos, novas histórias, outros territórios, lugares-outros vão se construindo numa ‘micropolítica do cuidado’ (Merhy et al., 2014).

Todas as sextas-feiras, das 7h45 às 9h da manhã, iniciamos os encontros do ‘Vidas em Rede’. Esses encontros iniciaram em maio de 2020 como uma das iniciativas de políticas públicas na promoção de comunidades de cuidado em meio à pandemia do Covid-19. Os encontros ocorrem através do ambiente Google Meet, onde a Musicoterapia Gestáltica, as coreografias heterotópicas do *Tai-Chi Chuan* e a filosofia são tecidas com os conhecimentos e as experiências das pessoas.

O percurso de cada encontro é feito por 'caminhos dos contatos' (Peixoto, 2018). Aqui temos a nossa inspiração na filosofia Taoista, uma vez que o caminho é sempre tecido. É preciso ser o caminho, o caminhante e o caminhar em toda travessia. Um caminho nunca é predeterminado, pois nunca sabemos o que irá emergir do fundo singular de cada um de nós na constituição de um 'fundo expressivo coletivo' de histórias, afetos, desejos que se fazem 'figura contatual' na presença viva de todos nós.

Às 7h45 iniciamos o momento-caminho do 'prelúdio contatual'. Momento do 'primeiro caminho contatual' pelo qual experienciamos o processo de chegada/acesso de cada pessoa, enquanto a música ao piano vai recebendo cada um. Momento-caminho do pré-contato (Perls, Hefferline & Goodman, 2001) em que a 'ambientalidade sonoro-afetivo-musical do piano, executado IN VIVO, convida cada um a habitar a fronteira que vai se construindo com pessoas advindas de tantos lugares. Durante esse 'bom dia', cada um é convidado a falar, trazendo seus afetos nessa chegada à 'fronteira' feita através da 'superfície tela' de celulares/computadores. Pouco a pouco as 'janelas' começam a se abrir, aparecendo os espaços de vida de cada um.

Às 8h, pontualmente, ingressamos no momento-caminho de um tema que pode nascer de uma pessoa ou um tema que é levado como mobilizador do encontro, por meio de uma poesia, de um texto filosófico ou mesmo de uma experiência vivida.

Gradualmente, das janelas d'onde veem-se salas, quartos, escritórios, unidades de serviço de saúde, emergem experiências de vida. Uma Geopolítica Afetiva de Cuidados vai emergindo do campo de afetações que vai dando vida à tela fria dos computadores/celulares. Germinam 'Telas Vivas'! Da fronteira-superfície-tela brotam o que Foucault nomeou como "heterotopias", ou seja, como lugares-outros! Lugares não predeterminados. Lugares de vida que emergem do encontro com os afetos, com a imaginação criadora, com a disponibilidade de habitar o presente em puro estado de presença diante do outro, numa 'Estética da Presença'.

Assim fala um dos participantes que é advogado:

> Paulo, é muito bom vencer a frieza de um dispositivo eletrônico e sentir o calor emanado do corpo das pessoas, sobretudo, em um momento como esse, onde o exílio forçado é condição necessária para evitar a proliferação do Covid 19. Muito bom, também, poder abraçar o planeta, este organismo vivo que também precisa de cuidados.

Dos encontros feitos com tantas pessoas de mundos diversos, germinam uma 'Geopolítica Afetiva de Cuidados', onde as políticas de 'cuidado de si', de 'cuidado do outro', de 'cuidado com o planeta', estão sempre presentes.

Habitamos as superfícies de contato das telas virtuais para construir outras paisagens de sentido, outros lugares para além do lugar das incertezas, outros mundos nascidos das falas, experiências, afetos e de toda a ambiência produzida pela Musicoterapia Gestáltica, das coreografias heterotópicas do *Tai-Chi Chuan* e das filosofias da imanência.

Um terceiro momento-caminho contatual é constituído por meio das 'Coreografias poiético-rítmico-afetivo-heterotópicas'. Momento em que tecemos juntos outras maneiras de habitar os espaços e as temporalidades de vida. Momento em que construímos juntos a consciência coletiva e de campo, uma *awareness de campo*, e as coreografias do *Tai-Chi Chuan* produzem novas formas de marcar a temporalidade de vida e de habitar os espaços. A música presente nos envolve, como um envelope sonoro-musical, como nos diria Lecourt (como citado em Anzieu, 2013), como um caminho de fluidez que nos proporciona as trilhas para ingressarmos nas paisagens do devir. A consciência *aware* coletiva ganha mais potência de vida neste momento. Um organismo coletivo que se autorregula através do campo de afetação/experiência mediado pelas coreografias heterotópicas do *Tai-Chi Chuan* e a música.

Um outro momento-caminho contatual se borda a partir da Musicoterapia Gestáltica. Nessa fase, cada participante, com fones, pode banhar-se nas 'Músicas das Janelas' (Barcelos, 2020, no prelo). Caminhos por onde podemos, pouco a pouco, compor superfícies contatuais escritas pelo banho sonoro-musical que integra e produz, a um só tempo, o território de pertencimento de si para si e, com efeito, o sentimento de pertencimento social.

Um outro momento-caminho se faz quando cada um expressa seus afetos. Nesse momento a palavra ganha uma dimensão reflexiva e poético-filosófica. No percurso desse caminho, é possível que alguém leia uma poesia escrita por ele ou por um outro autor. Uma poesia que expressa a construção desse ambiente de vida. Nesse ponto de nosso caminho, já podemos sentir que os participantes já não são mais os mesmos que chegaram. Cada um pode levar para a sua vida 'pitadas de possibilidades' para continuar sua vida pela travessia da pandemia.

Caminhos trilhados por pessoas de tantos lugares. Cada um trilhando na sua cadência e na sua forma de habitar o presente. 'Curar o presente da sua anomalia de perda de devir para a construção de ambientalidades afetivas'! Desenvolver a capacidade da potência crianceira de *Aion*, assim como nos ensina Heráclito pelo fragmento 52 que enuncia: "*Aion* é uma criança que brinca, seu reino é o de uma criança". *Aion* para Heráclito era o tempo, o senhor das dobraduras e desdobramentos da vida em pura passagem. *Aion* é a temporalidade infinitiva do acontecimento. *Aion* é o verbo em sua dimensão infinitiva. *Aion* é o afeto que nos transcende de nossa finitude: devimos infinitos com os outros. *Aion* é a temporalidade da potência crianceira que deseja a

vida, que nos retira das '*noias*' para fluirmos com o presente. Afinal, a palavra *Aion* é a forma invertida da palavra '*noia*'! Sair das 'noias' para *devir-Aion*!

E nos caminhos de *Aion*, somos filhos de nossas escolhas! *Aion* 'abre alas' para sermos filhos e pais de nossas decisões: encontramo-nos com a potência de *Kairós*! *Kairós* como o momento oportuno para as escolhas e orientações na travessia! Através de uma consciência nascente *aware*, *Aion e Kairós* nos convidam a darmos as mãos para dialogarmos com a vida segmentada de *Cronos* durante a travessia. Nascimento da sinfonia temporal onde a reconciliação entre *Cronos, Aion e Kairós* se tece contrapontisticamente na partitura de nossas existências. A biomusicalidade, a musicalidade da vida, ganha novos devires quando podemos sentir o processo de autorregulação temporal-espacial: 'Gestalt-Tópos-Temporalidade'.

Deste caminho de autorregulação temporal dimanam novas formas de sentir, de pensar e de habitar os espaços de vida. O *processo transtemporal biomusical* nos encaminha à construção de um ser coletivo feito por heteróclitas formas de sentir que se entrelaçam para a construção de uma 'Estética da Presença'. Devimos corpo-coletivo. Devimos artesãos de temporalidades-espacialidades. Inspirando-me em Selma Ciornai (1989, p. 2)) diria que esta potência artista que nos habita: " Esta afirmação da centelha de divino em cada um de nós, esta fé na capacidade humana de ser o artista de sua própria existência, ou, nas palavras de Paulo Coelho (3) "o alquimista de sua própria vida", está **encunhada** no pensamento gestáltico".

Tornamo-nos ambientes de vida para nós e para os outros, tornamo-nos seres coletivamente 'espirituais', advindos da experiência artista de transindividuação espaço-temporal que nos retira de nossas redundâncias, dos apegos em sermos os mesmos.

Ambientalidades afetivas: Do pertencimento ao Transtribalismo Afetivo

Como construir ambientes de vida vivos mediados pelas telas/superfícies dos computadores e celulares? Essa é uma questão que me persegue, mesmo antes da travessia da pandemia. A experiência do contato vivo, em estado de presença, a meu ver, é uma experiência que não pode ser substituída por nenhuma outra tecnologia.

Nessa parte, desejo trazer o conceito de 'Ambientalidade', construído pelo Prof. Jorge Ponciano Ribeiro, que me inspira e me apoia para desdobrá-lo nos caminhos de construção das 'Ambientalidades Afetivas'. Para este desdobramento conceitual me inspiro na música e na arte barroca, numa *epistéme* que proporciona as condições de produção e emergências de sentidos

a partir dos movimentos das dobras e desdobramentos que se bordam em contrapontos de ideias.

Segundo o Prof. Jorge Ponciano Ribeiro (2019, p. 901), os seres humanos são seres ambientais:

> Seguindo a perspectiva da espacialidade e da temporalidade, isto é, o aqui-agora humano, nossa definição de humanos é: somos ambientais-animais-racionais. Esta é a essência humana, consequentemente ambientalidade-animalidade- racionalidade são os existenciais que compõem a estrutura constituinte de nossa personalidade.

Diremos, inspirados em Ribeiro, que o ser humano possui a potência, a capacidade de tecer 'ambientalidades afetivas'. O ser humano traz como potência-essência o desejo imanente de ser produtor de ambientalidades. Vale ressaltar que o conceito de 'afeto', que vem estar ao lado do conceito de ambientalidade, advém da microfísica afetiva da filosofia de Spinoza (2007). Para este filósofo, um ser humano pode ser compreendido através de seus graus de potências: potências de afetar e de ser afetado. Potências que são autorreguladas na relação com os 'campos de afetação' (Peixoto, 2012, 2016, 2017, 2018). Decorre daí que as condições de construção e de emergência das 'ambientalidades afetivas' se fazem em processos de coexistência permanente. Abaixo trazemos uma contribuição que faz parte de nossas pesquisas atuais de pós-doutorado e que constitui um dos eixos da Psicopatologia Estética, Psicopatologia Biomusical, da Psicopatologia do Sentir. O eixo-domínio 'Capacidades de Construção de Ambientalidades Afetivas de Pertencimento' é utilizado durante os encontros do Vidas em Rede e, com efeito, nos atendimentos que faço no atelier/consultório.

1 – 'Ambientalidades[24] Afetivas de pertencimento de Si para Si'. Esse é o indicador que observa como cada um 'esculpe' políticas de ambientes de vida de si para si. Cuidar de si, criando ambientes de afetação onde o cuidado de si seja uma premissa fundamental. Trabalho que Foucault (como citado em Dreyfus& Rabinow, 1995) descobriu na filosofia grega e que se chamava *'epimeleia heautou'*. Um cuidado de si que pode ser estendido aos outros. Um cuidado de si que se dirige ao governo e compreensão das emoções, dos

24 Este é o link da composição "Ambientalidades Afetivas", composta em homenagem ao conceito de 'Ambientalidade', edificado pelo Prof. Jorge Ponciano Ribeiro, sendo uma homenagem à sua existência e a bela coexistência com a sua esposa Profa. Lika Queiroz. A música 'Ambientalidades Afetivas' pode ser encontrada no link: https://soundcloud.com/paulo-tarso-peixoto/ambientalidades-afetivas/s-cokpsZB3Ijo. Obs. Utilizar fones para apreciar a música que foi masterizada em tecnologia 8D. O ouvinte poderá sentir as ambientalidades-esculturas sonoro-afetivo-musicais, sendo envolvido e contornado pelas vozes e instrumentos em realidade de presença virtual.

desejos e, com efeito, para não ser governado por injunções e imposições que possam vir das relações com os outros. Pertencer-se e não ser pertencido nem constrangido por nada e por ninguém. Aqui nos encontramos, mais uma vez, com o princípio do *Wu Wei*. Um cuidado de si que é tecido pelo não-agir ativo que se fertiliza através do caminho de uma presença viva de si para si, trabalho permanente da orientação de caminhos, escolhas, decisões e do processo de seleção e alienação daquilo que pode ser pertinente ou venenoso para nossas existências. Um cuidado de si que esculpe vazios férteis como ato de uma política de vida resistente aos ideais ultra-neoliberais contemporâneos.

Por outro lado, cada ser humano produz 'políticas de escultura de ambientes coexistenciais de vida'. A esses ambientes afetivos de pertencimento intitulamos: 2 – 'Ambientalidades Afetivas de Pertencimento Coexistencial'. Somos seres de relação. Através dos campos de afetações coexistenciais somos afetados e afetamos, funcionamos no modo médio (Perls, Hefferline & Goodman, 2001). Desses campos de afetações, as experiências colhidas são armazenadas no coração, como nos ensina a tribo brasileira Xikrin: "Nesse, sentido os Xikrin dizem que o coração (*angoro*) é o *mari djà*, o lugar do saber" (Cohn, 2002, p. 143). Fazemo-nos ambiente de vida para a riqueza que foi colhida dos processos de experiências coexistenciais. Esse bem precioso, doravante, também nos pertence. Guardar esse bem precioso, que agora faz parte de nosso 'fundo matricial', é desenvolver a capacidade dessa 'ambientalidade afetiva de pertencimento coexistencial'.

Com efeito, somos seres ambientais-tribais: processo de coexistência com grupos com os quais cultivamos hábitos, crenças, valores, princípios de vida e formas de habitar o mundo. A essa política escultural de ambientes chamaremos de: 3 – 'Ambientalidades Afetivas de Pertencimento Tribais'. Podemos desenvolver capacidades/potências de sistemas de referências afetivos-sociais que nos sustentem em nossas vidas, como na travessia da pandemia.

No entanto, um grande desafio é o de acolher as diferenças. O caminho mais simples é a recusa daquilo que é estrangeiro aos nossos sistemas de crenças e referências. Habitar as fronteiras com o estrangeiro produz medo. Desenvolver a capacidade/potência em lidar com o 'estrangeiro' será conhecer e compreender as 'outras gentes de outras tribos'. Desenvolver o grau de potência afetivo e afetante e, assim, sermos 'penetrados' por outros universos de referências. Este é um dos objetivos do 'Vidas em Redes'. Dessa forma, temos caminhado na direção das políticas das: 4 – "Ambientalidades Afetivas de Pertencimento Transtribal'. O aumento do grau de afetação por olhares diversos, conhecendo as experiências de cada um, de lugares-outros, nos constitui numa tribo feita de tantas tribos. Uma *transtribalidade* feita de

heteróclitas formas de habitar as fronteiras nascidas de nossas capacidades de ‘religação’, fazendo-nos organismo-espiritualidade[25].

Decorre dessa política ambiental afetiva, feita de campos de afetações de pertencimento transtribal, a constituição de uma outra forma de ambientalidade. Sentimo-nos parte de um lugar não previsto, não-determinado. Sentimo-nos parte de uma mesma terra nascida dessa experiência fronteiriça. Na travessia da pandemia, sentimos as perdas das pessoas. A dor em sentirmos as centenas de milhares de vidas ceifadas no mundo. Fazemo-nos corpo-ambiente para desdobrarmos afetos, pensamentos que se tecem como políticas das 5 – ‘Ambientalidades Afetivas de Pertencimento Planetário”. Desenvolvemos a ‘alma’, o sopro de vida (*anima*) para nos tornar mais humanos, pois os afetos encurtam distâncias.

Em meio às nossas diferenças nos tornamos mais humanos... A palavra ‘humano’ vem de ‘húmus’, terra... podendo, cada um, fazer-se ‘ambientalidade afetiva de pertencimento de si para si, coexistencialmente, nas tribos já conhecidas, podendo se ‘transtribalizar’ com o ‘estrangeiro’ para, docemente, devir ‘terra’... fazer-se ‘húmus’ com outros para o cultivo do planeta.

Conclusão em travessias

Toda conclusão, para mim, também é o prelúdio do nascimento de um ‘vazio fértil’. Assim como no momento da passagem do ‘Contato final’ que se dobra e se desdobra ao momento do ‘Pós-contato’. Um prelúdio-conclusão que ‘integra’ e ‘assimila’ caminhos vividos. A cadência mudando... numa velocidade mais suave... mais lenta. Para dar tempo de sentir o que, agora, faz parte de nós, para se integrar, doravante, ao fundo que nos habita. Assim, poder fazer-se, mais uma vez, *Wu Wei*, este não-agir ativo como movimento de uma resistência política de vida para não cairmos na tentação de nossas antigas redundâncias existenciais. Momento que Spinoza (2007) conceberia como ‘beatitude’. Experiência de um ‘estado de graça’ no qual se expressa a compreensão de que somos feitos por tantas gentes que nos habitam. Um fundo feito por uma ‘multidão de gentes’, de experiências, de desejos, de hábitos. Um fundo atualizado e esculturado ontogeneticamente e filogeneticamente. Cabe a cada um de nós a construção da escultura de si que integra essas partes que nos habitam para que não sejamos delas escravos voluntariosos das injunções que nos chegam cotidianamente.

25 Poesia da Vida – *Poésie de la Vie*. Composição feita pelas vozes dos participantes do Vidas em Rede. Escultura biomusical de Paulo-de-Tarso tratada em tecnologia binaural 8D. Escutar em fones para sentir a Ambientalidade Afetiva-sonora-musical que nos propicia a emergência de ‘lugares outros’ aqui-e-agora. Acesse o *link* para apreciar esta composição coletiva: https://soundcloud.com/paulo-tarso-peixoto/a-poesia-da-vida-la-poesie-de-la-vie/s-CrMWVcidJop

Proporcionamos experiências coletivas onde as questões ligadas à psicopatologia do sentir, ou seja, à *epistéme* que se dirige à construção da Escultura de Si, da Escultura da Vida como Obra de Arte, possa fazer parte das 'pautas temáticas' de cada encontro.

Podemos ser escultores de novas temporalidades, escultores de uma Gestalt-Temporalidade onde as dimensões de *Cronos, Aion e Kairós* se conciliem para a construção de lugares-outros, espaços-outros. Podermos devir na construção de *Ambientalidades Afetivas* que tenham a potência de fluir no cuidado de si, nos processos de coexistência, no cuidado com as tribos que pertencemos, na abertura às tribos que são estrangeiras aos nossos mundos, no desenvolvimento de uma escultura de si e coletiva vertida ao cuidado do planeta. Podermos devir-húmus, devir-terra, devir-sopro-de-vida e devir-asas-da-liberdade, por meio de experiências composicionalmente democráticas! Devirmos escultores de um singelo ato de cuidado, como políticas de vida vertidas ao cuidado de todas as formas de vida no planeta: *Eco-Gestalt-Pop-Música-Filosofia* construindo políticas de vida!

Referências

Alvim, M. B, (2014). *A poética da experiência: Gestalt-terapia, fenomenologia e arte.* Garamond.

Anzieu, D. (2013). *Les Enveloppes Psychiques*. Dunod.

Barcelos, L. R. (2020). '*A Música nas Janelas' como experiência Imunogênica em tempos de pandemia (Covid 19) e a Musicoterapia*. no prelo.

Brasil, Fiocruz. (2020). *Coronavírus e Saúde Mental*. https://www.fiocruzbrasilia.fiocruz.br/coronavirus-e-saude-mental-tire-suas-duvidas-aqui/

Ciornai, S. (1989). *Em que Acreditamos*. II Encontro Nacional de Gestalt-terapia.

Cohn, C. (2002). A experiência da infância e o aprendizado entre os Xikrin. In Da Silva, Aracy L., Da Silva, Ana Vera L., Nunes, Angela (Orgs.). *Crianças indígenas: Ensaios Antropológicos.* Global Editora.

Delacroix, J. M. (2015). Dialogues sur le temps et la temporalité. *Comunicação Oral: seminários na residência de Jean-Marie Delacroix.* Grenoble.

Delacroix, J. M. (2006). *La Troisième Histoire. Patient-psychothérapeute: fonds et formes du processus relationnel.* Dangles.

Deleuze, G. & Guattari, F. (1997). Mil Platôs, vol. 2. Editora 34.

Dreyfus, H. & Rabinow, P. (1995). *Michel Foucault, uma trajetória filosófica*. Para além do estruturalismo e da hermenêutica. Forense Universitária.

Dusen, W. V. (1977). Wu Wei, não-mente e o vazio fértil. In Frederick Perls et al. *Isto é Gestalt.* Summus.

Foucault, M. (2009). *Le corps utopique et Les heterotopies*. Éditions Lignes.

Merhy, E., Cruz, K., Gomes, M. P., Silva, E., Santos, M. F. L., Franco, T. B. (2014). Redes Vivas: multiplicidades girando as existências, sinais da rua. Implicações para a produção do cuidado e a produção do conhecimento em saúde. In *Divulgação em Saúde para Debate*. Centro Brasileiro de Estudos de Saúde (CEBES).

Merleau-Ponty, M. (2003). *O visível e o invisível*. Editora Perspectiva.

Merleau-Ponty, M. (1945). *Phénoménologie de la Perception*. Éditions Galimard.

Peixoto, P. (2020a). Wu Wei e Biomusicalidade: Musicoterapia, Gestalt-terapia e as Filosofias da Imanência em tempos de pandemia. *Live realizada para a Associação Brasileira de Gestalt.* https://www.instagram.com/tv/CCL5UcS-FjUY/?igshid=fz5zh7cnfpi8 08.08.2020a.

Peixoto, P. (2020b). Os afetos encurtam distâncias. *Live in Facebook no 'Celeiro de Vida Aion Ville': Atelier de Subjetividades.* https://www.facebook.com/tarsopeixoto/videos/3193418527402606/

Peixoto, P. (2020c). Biomusicalidade: a vida como obra de arte a partir da Musicoterapia Gestáltica e das Filosofias da Imanência. *Live realizada para o Departamento de Arteterapia do Instituto Sedes Sapientiae (SP).* https://www.youtube.com/watch?v=Gsjup9drYMU&feature=youtu.be

Peixoto, P. (2019). Biomusicalidade, Experiência e Awareness Coletiva: Gestalt-terapia e Musicoterapia no cuidado de Pais e bebês. *Dossiê Gestalt-terapia,* Revista Estudos e Pesquisas em Psicologia, *19*(4):1084-1103.

Peixoto, P. (2018). *Gestalt-terapia e Contatologia*. Paulo-de-Tarso editor.

Peixoto, P. (2017). *Afetologia: meditações para a vida*. Paulo-de-Tarso editor.

Peixoto, P. (2016). *Composições Afetivas, Cidade e Heterogênese Urbana: para uma democracia composicional*. Paulo-de-Tarso Editor.

Peixoto, P. (2012). *Heterogênese, Transcomposições e Saúde Mental*. Multifoco Editora.

Perls, F., Hefferline, R. & Goodman, P. (2001). *Gestalt-thérapie*. Nouveauté, Excitation et Développement. l'Exprimerie.

Reggio, D., Peixoto, P. (2009). Espaços expressivos, Diversidade e Heterogênese Urbana**,** *Revista Visões,* (7):2.

Ribeiro, J. P. (2019). Ambientalidade, Co-existência e Sustentabilidade*:* Uma Gestalt em Movimento. *Dossiê Gestalt-terapia,* Revista Estudos e Pesquisas em Psicologia, *19*(4):896-914.

SPINOZA, Baruch. (2007). *Ética*. Edição bilíngue: latim-português. Autêntica Editora.

11. DAS ESTAÇÕES DA VIDA: maturidade e semeadura

Teresinha Mello Silveira

Resumo

O objetivo primordial deste trabalho é possibilitar outros olhares sobre a população idosa que sejam menos preconceituosos e que permitam que essa população se torne visível, cresça e ocupe um lugar onde se sinta com uma identidade social, com direitos e deveres, como qualquer cidadão. Para tanto, discute-se criticamente pelo viés da perspectiva de campo da Gestalt-terapia, a potência e os impasses das pessoas mais velhas diante das circunstâncias contemporâneas que foram agudizadas em tempos de pandemia e de crise sanitária. O caminho escolhido pela autora para desenvolver o assunto foi o de fazer reflexões a partir de suas experiências pessoais e profissionais, mescladas de citações de autores, pensadores e poetas sensíveis ao tema. Acredita-se ser uma matéria de total relevância tendo em vista o aumento crescente do número de idosos no Brasil e no mundo.

Abstract

The primary objective of this work is to enable other views on the elderly population that are less prejudiced and that allow this population to become visible, grow and occupy a place where they feel with a social identity, with rights and duties, like any citizen. To this end, it is critically discussed from the perspective of Gestalt therapy, the power and the impasses of older people in the face of contemporary circumstances that were heightened in times of pandemic and health crisis. The path chosen by the author to develop the subject was to reflect on her personal and professional experiences, mixed with quotes from authors, thinkers and poets sensitive to the theme.

Resumen

El objetivo primordial de este trabajo es posibilitar otras visiones sobre la población anciana menos prejuiciosas y que permitan a esta población hacerse visible, crecer y ocupar un lugar donde se sienta con una identidad

social, con derechos y deberes, como cualquier ciudadano. Para ello, se discute críticamente desde la perspectiva de campo de la terapia Gestalt, el poder y los impasses de las personas mayores ante las circunstancias contemporáneas que se agudizaron en tiempos de pandemia y crisis de salud. El camino elegido por la autora para desarrollar el tema fue reflexionar sobre sus vivencias personales y profesionales, mezcladas con citas de autores, pensadores y poetas sensibles al tema.

Inicio este texto rendendo homenagem à Associação Brasileira de Gestalt-terapia e da Abordagem Gestáltica (ABG) que tem sido um lugar privilegiado para verdadeiros encontros e para falar de humanidade, de vida, de gente, de cuidado, de ética, de filosofia e arte, de transcendência, de espiritualidade, de comunidade e de postura política, honrando a Gestalt-terapia em todas as suas dimensões e não só a clínica. Tenho aprendido muito com todos os companheiros que contribuíram com suas apresentações, abordando temas tão atuais. Também eu busquei contribuir com meus estudos sobre a população mais velha em sua relação com o contexto sociocultural e político vigente.

Este trabalho é fruto de uma *live* que fiz a convite da ABG e pretende discutir criticamente pelo viés da perspectiva de campo da Gestalt-terapia, a potência e os impasses das pessoas mais velhas diante das circunstâncias contemporâneas que foram agudizadas em tempos de pandemia e de crise sanitária. Para desenvolvê-lo escolhi reflexões que incluem experiências pessoais e profissionais, mescladas de citações de autores, pensadores e poetas sensíveis ao tema.

Desde a escolha do assunto que seria e foi desenvolvido na *live,* meu alvo era conscientizar os profissionais sobre a invisibilidade e sobre as distorções e (pré) concepções no que se refere à população com idade avançada.

A vida seguia seu rumo e de repente a pandemia chegou com jeito de invasão ceifando vidas e enlutando famílias. No primeiro momento trazendo medo, muito medo, depois dor e cansaço, mas também muitas reconstruções e recriações.

Para os afortunados, e me incluo aí, foi uma fase privilegiada para reflexão, para estudo e para remexer o baú das coisas antigas; para contar e recontar histórias. O tempo foi remexido, os vazios vieram à tona, começamos a relembrar de coisas tão caras para nós e das quais não tínhamos tempo sequer de perceber. A importância do abraço, do cuidado consigo e com o outro, da vida ao ar livre, de contemplar a natureza, de ser solidária e ter compaixão, do resgate da ética e de valores que estavam tão distantes e, é lógico de ser uma pessoa que tem o privilégio de ter um computador e um celular.

Meu mais caro ganho pessoal é que hoje me vejo mais humana, mais parte da natureza, mais parte de um todo e com mais sentido de coletividade; sou mais gente e menos massa. Ao mesmo tempo meus lutos foram na direção

daqueles que não podiam se proteger, das pessoas em vulnerabilidade social, frágeis, doentes, com alto nível de dependência.

Passaria horas revendo os ganhos e perdas nesse tempo de isolamento físico. Não sendo esse o objetivo do que me dispus a escrever a razão deste preâmbulo é contextualizar o tema que pretendo desenvolver.

Nas muitas reflexões que tive, a primeira que me ocorreu era de como um vírus indesejável assolou o mundo inteiro sem o menor escrúpulo? Espalhou-se e derrubou pessoas. Os primeiros heróis a lutar contra eles – a equipe de saúde – de quem serei eternamente grata, foram muitas vezes derrotados e os primeiros a perder a vida.

Luto, dor, tristeza, isolamento físico, este último quando possível. Vem o segundo aspecto: pessoas mais velhas ou com comorbidades, hipertensão, doenças cardiovasculares, diabete teriam o risco maior de morrer caso fossem contaminadas. E eu fazendo parte desse segmento da população. Desastre total!

Não bastasse todos os riscos da pandemia os brasileiros se viram totalmente desprovidos de cuidado e de assistência por parte das autoridades que deveriam ser competentes para isso, e o povo se viu entregue à própria sorte. A esse respeito ficaram famosas as palavras do presidente de nosso país citada por Ariovaldo Ramos na Rede Brasil Atual[26]: “E daí? Lamento, mas todo mundo morre.”

As vidas não importam, afinal, segundo ele, o presidente de um país, todos vão morrer.

Ah, tem mais, conforme dados colhidos no site congresso em foco. “Em primeiro lugar é cada família cuidar dos mais idosos. Não pode deixar na conta do Estado. Cada família tem que botar seu vovô e sua vovó num canto e evitar o contato com ele, né? A menos de dois metros, é isso que tem que ser feito e o resto tem que trabalhar”[27]afirmou o chefe do estado. Nesta ótica o emprego e a vida têm o mesmo valor.

Indago: quem cuida das famílias? E a pessoa mais velha que não tem família? E como ficam os familiares quando um pai ou uma mãe, ou ambos morrem?

Sinto nas palavras deste senhor como se ele estivesse pronunciando uma sentença para mim e para uma boa parte da população. Afinal, segundo o último censo do IBGE[28] em 2018, o Brasil tem mais de 28 milhões de pessoas com mais de 60 anos, número que representa mais de13% da população do país. E eu me pergunto o que fazem com os direitos regulamentados pela Política Nacional do Idoso (1994) e o Estatuto do Idoso (2003)? Onde estão as políticas públicas? Que iniciativas as autoridades tomam?

---

26 publicado em 25 de setembro de 2020.
27 https://congressoemfoco.uol.com.br/ recuperado em 25 de setembro de 2020.
28 recuperado em 29 de setembro de 2020.

O presidente, também, não disse o que as famílias carentes, que moram em casas pequenas, nas comunidades, devem fazer para isolar os mais velhos e as pessoas que se enquadram no grupo de risco apontado por ele.

Enfim totalmente afetada por toda esta situação, com alguma sensação de desamparo, ponho-me a viver a realidade que se me apresenta de uma maneira mais criativa. Escolho o caminho da arte, arte de contar histórias, arte de poetizar, me reinventando e me redescobrindo.

Ao atender pessoas com idade avançada pude reafirmar a importância da história, da cultura, já que os velhos são arquivos vivos do que aconteceu antes de nós. Quantas fatos históricos foram narrados na sala de atendimento, fatos esses que eu sabia apenas através dos livros e o quanto esse relato era importante para os meus e as minhas pacientes porque lhe davam um sentido de continuidade e de ter raízes.

Se o governo de um país não se preocupa com a história, ou ao contrário, faz tudo para apagar a memória de um povo, essas palavras que escrevo aqui, não morrerão para os mais velhos, doentes e fragilizados.

Desta forma, eu dedico esse trabalho às pessoas que vivem em vulnerabilidade social e que são desconsideradas por não serem produtivas – no sentido mercadológico – já que em muitos momentos a vida foi vista como tão ou menos importante do que o emprego, ou seja do que a produtividade. Então me ocorre lembrar de Fernando Pessoa citado por Silva (2004) quando diz: “O valor das coisas não está no tempo que elas duram, mas na intensidade com que acontecem. Por isso existem momentos inesquecíveis, coisas inexplicáveis e pessoas incomparáveis”.

Fernando Pessoa me faz relembrar uma das minhas especializações acadêmicas em Gerontologia e Psicologia do Idoso, onde aprendi o valor da vida pelo tempo que for e, neste momento, esses estudos me orientam para o que exponho a seguir, enquanto me ajudam na reconstrução de mim mesma.

Pensar em pessoa mais velha me remete a curso de vida (Baltes, 1995), ciclo de vida estágios da vida e a partir daí o título que escolhi para o trabalho: “Das estações da vida: maturidade e semeadura”.

No dicionário, Dício, dicionário on line de português[29], encontrei os seguintes significados para estação: lugar onde param trens, ônibus, navios; as quatro divisões do ano; período no qual dominam certos estados da atmosfera: estação de chuvas..; época em que se faz uma plantação, uma colheita; tempo que determina um período; época: estações da vida. Etimologicamente vem do latim, statio onis que quer dizer paragem. Todas essas definições me conduzem a pensar sobre os ciclos da vida e contemplam lindamente o que me proponho a desenvolver.

29 recuperado em 26 de setembro de 2020.

Ao mesmo tempo que falam de movimento, sequência, falam também de parada e paragem o que me remete a pausa, e pausa é alguma coisa que eu destacarei neste escrito.

Poderia brincar muito mais com o título que escolhi, mas prefiro contar história.

Julgo importante relacionar o tema com minha trajetória pessoal e profissional.

Na década de 80 do século passado ganhei um livrinho super suave cujo título é: "A História de uma Folha" (Buscaglia, 1982). Segundo a pessoa que me presenteou era para conversar com crianças sobre morte. Neste livro as folhas contam como elas mudam com a passagem das estações caindo no solo e morrendo. Achei lindo demais e de uma delicadeza que me tocou profundamente. Usei ele no trabalho com muitas pessoas para trabalhar ciclos de vida, mudanças, perdas e transformações e na medida que trabalhava com as pessoas que eu acompanhava, ampliava minhas fronteiras como profissional e percebia a importância do que ou quem vem antes de nós para nos constituir e até mesmo para nossas transformações.

Outra curiosidade que este livro me traz à lembrança é que sempre gostei de entender a vida em ciclos; ciclo de vida pessoal, familiar, linha da vida e a vida contada em história, muita história. Nessa ótica não há muito espaço para julgamento, tudo é importante. Apenas é a vida que segue. Seguindo a vida, em certo momento fui convidada a trabalhar com adultos mais velhos e ali eu descobri um do meus mais verdadeiros sentidos de vida. Quebrei (pré) conceitos, senti a dor de ser mulher e velha no contexto atual e o principalmente muita potência. Descobri ainda nessa parcela da população tanto de mim que em outro trabalho explico da seguinte maneira:

> Tenho aprendido na minha prática profissional com mulheres idosas, a importância de se viver até o último momento. Tenho aprendido também que as mulheres da UNATI/UERJ são uma minoria, mas bastante atuantes, mais do que isso, juntamente com aquelas de outros centros de convivência e de outras UNATIs, elas são pioneiras, ricas mutantes, prenúncio de uma outra forma de ser e de ver essa faixa da população. Com elas descobri que envelhecer pode ser motivo de orgulho. A elas eu agradeço neste momento a possibilidade de me preparar para um futuro tão próximo (Silveira, 2008).

Alguém já disse que não podemos separar nossos atos do que somos. No fundo buscar minhas raízes foi o que sempre me moveu, seja nos antepassados, nas pessoas mais velhas ou na natureza. A esse respeito nasci em um outono, não por acaso.

Albert Camus (2020) me representa quando poeticamente nos ensina: “Outono é outra primavera, cada folha uma flor”. Apoiada em Camus me sinto à vontade para falar em maturidade.

A maturidade é associada ao outono e outono é a estação da transformação. As folhas ficam amarelas, caem para começar uma nova semeadura. A missão do idoso é semear. Existe um movimento organísmico dos mais velhos para semear. Eles precisam deixar um legado.

Encontro então no site Pensador[30] algo para complementar minhas reflexões sobre idade e maturidade. “Sou uma árvore no outono, me sinto cada vez mais despido de uma imagem que, com certeza, não era minha. Agora me sinto mais limpo e real e na próxima estação continuarei assim...” (Zade Bretas).

De que maturidade que estou falando? Maturidade/Velhice? Interrogo: seria a mesma coisa? Bem o que me incitou a falar e escrever sobre esse tema, como já disse no início desse trabalho, foi o desejo de dar voz a um grupo silencioso e silenciado e que tem ânsia de vida.

Recordo quando a minha querida amiga Selma Ciornai fez o convite à comunidade gestáltica para a minha live, que seria na semana seguinte, e que deu origem a esse texto, comentou: *Teresinha vai falar de um assunto que ninguém ainda falou...*

Ninguém fala mesmo sobre as pessoas mais velhas. Percebo inclusive que não se fala nesse assunto na maioria dos cursos da Abordagem Gestáltica e quando nos mesmos cursos o assunto é abordado me chama a atenção o pouco interesse dos profissionais-alunos pela temática.

Informo aos desavisados que não somos mais um país jovem. E cada vez mais vai aumentar o número de idosos. A previsão é de que até 2024 o número de pessoas com mais de 60 anos deve dobrar. Então querendo ou não temos que falar sobre essa faixa da população. Além do mais é a maior faixa etária existente porque segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) vai dos 60 anos em diante e o número de centenários aumentou bastante.

Envelhecer é destino de todos e todas como nos alerta Bosi (1994). Então eu quero dar voz e visibilidade a essa faixa da população que não se julga nem minoria e sim um *não existe*. O tema é amplo e complexo demais e eu vou fazer alguns recortes.

Velho, idoso, terceira idade são categorias classificatórias e carregam o peso de uma cultura que venera a juventude como se ela fosse eterna e descarta as pessoas com mais idade como se fosse coisa inútil.

Categorizar favorece o estudo, dá uma visão geral e nos ajuda a interagir com profissionais de áreas diferentes, mas se pensarmos onde se insere esse estudo e como esse estudo foi construído chegaremos em um modelo de juventude como sinônimo de beleza, no mito da juventude eterna e aí tem

30 recuperado em 29 de setembro de 2020.

muitas implicações e não muito neutras onde poder, hegemonia, status social, modelo de beleza, controle, estão referidos a corpos mais jovens. Poderia enredar por esse caminho, mas tal não é meu objetivo aqui.

Quando penso no envelhecimento sou instigada a refletir sobre maturidade. Defendo que maturidade é uma postura, uma postura diante da vida, uma postura política, marcada, quando o contexto assim o permite, por uma boa utilização da experiência de vida para si e para o seu entorno. Não que maturidade seja um privilégio dos idosos, mas a vida vivida e experimentada em todos os seus sabores, favorece o amadurecimento. Então quando eu falo em maturidade me aproximo da potência da pessoa mais velha. Uma pessoa que viveu e aprendeu com o vivido é maduro e é potente, mais potente do que muitos jovens porque consegue um viver colorido em um ambiente hostil.

É muito estranho fazer a distinção entre adultos e idosos no mundo contemporâneo onde a diversidade, a multiplicidade a variedade o caracteriza. Não é novidade para ninguém que nos ambientes possíveis os mais velhos fazem as mesmas coisas que pessoas com menos idade, embora de forma diferente. As universidades, cinemas, teatros, museus, bancos, lojas, praias entre outros lugares são a prova do que estou falando. Enquanto trabalhei em universidade tive alunos mais velhos do que eu era na época e este é apenas um exemplo.

Se pensarmos em outras camadas da população brasileira veremos as pessoas mais velhas sustentando a família enquanto dão conta de sua casa, de seus netos, sobrinhos, vizinhos, afilhados e quem mais precisar. Certamente aqueles velhos em condições mais vulneráveis têm um envelhecer diferente, mais sofrido e comumente solitários.

Cabe ainda diferenciar o idoso saudável do idoso doente para não incorrermos no risco de colocarmos tudo no mesmo lugar. No idoso saudável há um "equilíbrio entre as limitações inerentes a essa faixa etária e as potencialidades de cada indivíduo, o qual lhe possibilitará lidar, com diferentes graus de eficácia, com as perdas inerentes ao envelhecimento" (Neri, 1995, p. 34).

Como Neri entendo o idoso na perspectiva do seu curso de vida inserido e agindo em um dado contexto sócio cultural e político. Desta maneira, não existe envelhecimento e sim envelhecimentos. Envelhecer não é um processo individual é multifatorial, cultural, social, econômico, político.

Negreiros (1999) assim se pronuncia em defesa da visão do curso de vida:

> A perspectiva de curso, por estar ligada à noção de "vir a ser" e 'estando', ao invés de 'ser' e 'estado', implica mudança e desautoriza a categoria 'velhice' em si. Enfatiza a relação de sucessivos grupos geracionais que continuamente envelhecem, numa pluralidade de inscrições culturais e institucionais (p. 108).

O pronunciamento de Negreiros contradiz a imagem dos idosos na mídia e mesmo em livros infantis. O que é transmitido pelos veículos de comunicação, muito comumente, ainda é a imagem do idoso como uma pessoa frágil, curvada, pouco condizente com o que vemos nas avós e avôs do século XXI. Esse imaginário que permeia nossa cultura me conduz a convidar os meus leitores para conhecer de perto grupos com pessoas de mais idade, é surpreendente e agradavelmente instigante.

A oportunidade que tive de ser preceptora de residentes de psicologia clínico-institucional na área de geriatria e gerontologia em hospital universitário deu condições para observar como os/as psicólogos(as) chegavam com uma ideia preconcebida em relação aos mais velhos e como mudavam no tempo de residência. O preconceito é filho do desconhecimento.

A esse respeito tomo emprestado as palavras de Simone de Beauvoir (1977) quando afirma que a velhice é um evento cultural e não só biológico. Segundo a autora a sociedade fabrica a velhice impotente, do mesmo modo que fabricou a mulher. Na ótica de Beauvoir resulta desta fabricação um idoso submisso e submetido à alienação social. A construção social da velhice torna-se um malefício para como o mundo vê os velhos e como os próprios velhos se veem. Em acordo com Beauvoir saliento que a velhice é naturalizada como abjeta, indesejável, negada e escondida.

Não estou fazendo neste texto distinção entre mulheres e homens velhos, mas cabe lembrar que a velhice afeta bem mais as mulheres – não esqueçamos que envelhecemos numa cultura machista. Imaginem como a mulher mais velha se sente vulnerável, como diz (Viorst, 2004). Os homens certamente estão numa posição mais confortável porque para o homem mais velho não existem tantas interdições. Como exemplo é comum aceitar-se que um homem mais velho se relacione amorosamente com uma moça mais nova. Já o contrário é quase inadmissível.

Pensando na nossa profissão é válido recordar que somos agentes de mudança; aprendi isso desde quando estudava no curso de graduação. Cabe a nós mudarmos esse quadro através da conscientização, da educação, do olhar intergeracional.

Muitos autores atuais colocam em questão esta maneira de ver a velhice e se debruçaram no estudo sobre essa faixa da população de uma forma crítica com a qual eu afino. Dentre esses muitos destaco Groisman (1999, 2002), Debert (1999), Kalache (2008, 2009). Ancorada neles dou continuidade à minha exposição.

As pessoas mais velhas têm que ser entendidas dentro do seu ciclo vital e em interação com o seu contexto, e esse contexto muito facilmente é hostil. Queixas de que não são vistos, de que são desconsiderados, de que o que dizem não é levado em conta são comuns. Além do mais, o idadismo ou ageismo,

como se costuma dizer, está presente de forma cruel, cresce absurdamente e agrava-se em tempos de pandemia já que os velhos demandam mais cuidado.

A pandemia ou pandemônio, como ouvi numa *live,* veio acirrar os preconceitos e aumentar a violência em época em que a morte dos idosos, como já disse, é naturalizada. O isolamento vertical – forçado pelas circunstâncias – torna os mais velhos vítimas solitárias e não agentes. E os que vivem em situação de vulnerabilidade? Morrem em casa.

A propósito de um regime que em nada favorece os idosos, desrespeita o humano e mais ainda os mais velhos, as primeiras pessoas que foram demitidas por conta da pandemia, quem foram? As mais velhas! E eu me pergunto por que os velhos incomodam tanto a ponto de lhe serem negados os direitos de qualquer cidadão?

Pensemos naquelas pessoas maduras que obtiveram êxito. Elas trazem coisas novas. Aliás basta lembrar da revolução que artistas como Gilberto Gil, Caetano Veloso, Chico Buarque de Hollanda, Elza Soares, fazem na pandemia ajudando-nos a resistir. Lembro também dos muitos Gestalt-terapeutas com mais de setenta anos e que estão atuantes e produzindo novos conhecimentos. Quando o terreno é fértil tudo é possível. Infelizmente para muitos velhos esse terreno é inóspito, insalubre.

Dizem que os adolescentes são transgressores para crescer, para se diferenciar. A pessoa mais velha transgride para transformar e deixar um legado porque tem consciência maior da sua mortalidade e essa é uma de suas potências. As velhas e velhos driblam seus limites e desabrocham em solo fértil.

Chegamos então às potências da pessoa mais velha. Além da já citada acima, é sempre importante lembrar que estou falando de pessoas, pessoas que estão sendo, pessoas em suas diversidades, em suas particularidades. Como pessoas são corpos que sentem, que agem e que têm um papel no mundo.

Sobre seus muitos papéis os idosos são responsáveis por transmitir os valores dos nossos antepassados. Nesse sentido eles fazem parte importante de uma história e são a ponte entre os jovens e os que já morreram. São a história viva de uma família e de um povo. Eles são a cultura, a arte, a contemplação o artesanato. São os transmissores dos legados da família.

As pessoas mais velhas também são a pausa. Eu dizia no início desse texto que a pausa era algo que eu destacaria. Fico pensando do quanto incomoda e ao mesmo tempo o quanto precisamos aprender com as pausas, as paradas, a necessidade de respirar entre uma atividade e outra. Somos tomados por um fazer louco que nos perdemos. Esquecemos de nós, esquecemos dos outros, esquecemos do que é importante priorizando o urgente. Assim seguimos todos na cartilha da lógica produtivista que as pessoas mais velhas, por sua condição biológica, problematizam.

Continuando com as ponderações sobre o jeito potente de ser idoso, ressalto o fato de os velhos viverem intensamente a dialética de cuidar e ser cuidado. Aqui saliento que família para os idosos é muito importante como suporte afetivo e para praticar o ato de cuidar e ser cuidado.

Também os amigos são fundamentais para eles porque os confirmam e eles precisam dessa confirmação. São poucos porque a pessoa mais velha é seletiva e é comum preferir amizades antigas.

Pela experiência de vida são mais críticos, mais seletivos, com já falei, e chegam mais perto da autenticidade. Nesta época da vida ocorre um descascar do ego, havendo menos preocupação com a exposição, mostram mais claramente o que são, condição para aceitar o próprio corpo sem o frescor e a beleza referida ao jovem.

> Começamos a sentir que este é um tempo de contínuas desistências, uma coisa depois da outra. A cintura. O vigor. O senso de aventura. A visão 20 por 20. A confiança na justiça. O entusiasmo. O espírito alegre. O sonho de ser campeã de tênis, estrela da TV [...]. Abandonamos até a esperança de poder emagrecer ou sermos imortais (Viorst, 2003, p. 275).

É comum serem mais espiritualizados, terem uma religiosidade que não obrigatoriamente tem a ver com igreja, mas com religação – com uma força maior – o que é condizente com o se preparar para a morte.

Outro aspecto a ser considerado é que os velhos têm urgência. Esta urgência é diferente de impaciência. As pessoas idosas sabem que não têm tanto tempo de vida que um jovem. A esse respeito uma queixa comum dos meus pacientes idosos é de que a pandemia roubou o seu tempo e eles não têm mais tempo para fazer o que ainda planejam fazer.

As angústias dos idosos giram fundamentalmente em torno da proximidade da morte e do medo de se tornar dependente. Particularmente imaginar-se dependente, com algum tipo de demência ou com depressão provoca pavor na população idosa.

São muitas as perdas inerentes ao envelhecer: perdas físicas, econômicas, de parentes, amigos, adoecimentos, o que não quer dizer que só existem perdas. São muitos os ganhos também. Tanto perdas como ganhos dependem dos ajustamentos que foram possíveis no contexto ambiental de cada pessoa. Somos todos feitos para a evolução e até a transformação mais definitiva advinda com a morte seguimos evoluindo, tal é, nesse sentido, a importância da pessoa mais velha.

Se existem preconceitos contra os idosos, existem também os tabus e para ir encerrando eu coloco acento no tabu do velho assexuado. Anteriormente eu falei que os corpos envelhecidos sentem, vibram se afetam e são afetados e quando eu falo em sexualidade não falo obrigatoriamente em genitalidade

que é apenas uma dimensão da sexualidade humana, até porque a vida sexual do idoso tem outro recorte se os parceiros íntimos se permitirem descobrir formas novas de viver a vida. Contudo sentir, ter sensações, contato físico são necessidades que nos acompanham até o final da vida.

Em minha prática profissional com pessoas idosas ouvi confissões dolorosas com relação aos seus desejos mais íntimos e senti compaixão. Quem me vai me ajudar a falar sobre isso é um texto lindo de Clarice Lispector

> Ruído de passos
> *Tinha oitenta e um anos de idade. Chamava-se dona Cândida Raposo. Essa senhora tinha a vertigem de viver. A vertigem se acentuava quando ia passar dias numa fazenda: a altitude, o verde das arvores, a chuva, tudo isso a piorava. Quando ouvia Liszt se arrepiava toda. Fora linda na juventude. E tinha vertigem quando cheirava profundamente uma rosa. Pois foi com dona Cândida Raposo que o desejo de prazer não passava. Teve enfim a grande coragem de ir a um ginecologista. E perguntou-lhe envergonhada, de cabeça baixa: – Quando é que passa? – Passa o quê, minha senhora? – A coisa. – Que coisa? – A coisa, repetiu. O desejo de prazer, disse enfim. – Minha senhora, lamento lhe dizer que não passa nunca. – Olhou- o espantada. – Mas eu tenho oitenta e um anos de idade! – Não importa, minha senhora. É até morrer. – Mas isso é o inferno! – É a vida, senhora Raposo. A vida era isso, então? Essa falta de vergonha? – E o que é que eu faço? Ninguém me quer mais... O médico olhou-a com piedade. – Não há remédio, minha senhora. – E se eu pagasse? – Não ia adiantar de nada. A senhora tem que se lembrar que tem oitenta e um anos de idade. – E... e se eu me arranjasse sozinha? O senhor entende o que eu quero dizer? – É, disse o médico. Pode ser um remédio. Então saiu do consultório. A filha esperava-a embaixo, de carro. Um filho Cândida Raposo perdera na guerra, era um pracinha. Tinha essa intolerável dor no coração: a de sobreviver a um ser adorado. Nessa mesma noite deu um jeito e solitária satisfez-se. Mudos fogos de artifícios. Depois chorou. Tinha vergonha. Daí em diante usaria o mesmo processo. Sempre triste. É a vida, senhora Raposo, é a vida. Até a benção da morte. A morte. Pareceu-lhe ouvir ruído de passos. Os passos de seu marido Antenor Raposo.*

Lembro que ter atividade sexual é escolha. Nem todas as pessoas idosas têm interesse e é comum inclusive canalizar sua libido para outras atividades, até para responder o que esperam delas, mas também tem muitas pessoas que se interessam por sexo e em função do tabu ficam envergonhadas e se reprimem.

Encerro por aqui deixando este conto como reflexão, sabendo que teria muito mais para dizer, mas também certa de que batalhei com todos os meus recursos para atingir meu objetivo de instigar os profissionais da área *psi* a conhecerem mais sobre esse grupo silenciado.

Referências

Baltes, P. B. (1995). Prefácio. In Neri, A. L. *Psicologia do envelhecimento: temas selecionados na perspectiva de curso de vida*. Papirus.

Beauvoir, S. (1977). *A velhice: as relações com o mundo II*. Difusão Européia do Livro.

Bosi, E. (1994). *Memória e sociedade: lembranças de velhos.* Companhia das Letras.

Bretas, Z. https://www.pensador.com/frase/NjEzNjc2/

Buscaglia, L. (1982). *A história de uma folha.* Record.

Camus, A. https://www.pensador.com/frase/NTQ4MzEy/

Congresso em Foco. (2020). https://congressoemfoco.uol.com.br/governo/bolsonaro-ignora-realidade-ao-minimizar-covid-19-entre-nao-idosos/

Debert, G. G. (1999). *A reinvenção da velhice: socialização e processos de reprivatização do envelhecimento.* EdUSP./FAPESP.

Dicionário on line de português. https://www.dicio.com.br/estação

Groisman, D. (1999). Velhice e história: perspectivas teóricas. *Cadernos IPUB: Envelhecimento e saúde mental: uma aproximação multidisciplinar*. 2 ed. (10):43-56.

Groisman, D. (2002, janeiro/abril). *A velhice entre o normal e o patológico: história, ciências, saúde. 9*(1):61-78.

IBGE. https://censo2020.ibge.gov.br/2012-agencia-de-noticias/noticias/24036-idosos-indicam-caminhos-para-uma-melhor-idade.html

Kalache, A. (2008). O mundo envelhece: é imperativo criar um pacto de solidariedade social. *Ciência e Saúde Coletiva* (Impresso), *13*:1107-1111.

Kalache, A. (2009). O Século do Envelhecimento e Sociedade que Queremos Construir. *Revista Direitos Humanos*, *3*:30-35.

Lispector, C. (1998). Ruído de Passos (crônica). In *A via crucis do corpo.* Ed. Rocco.

Negreiros, T. C. de G. M. (1999). Gênero e geração: reflexões sobre o contemporâneo processo de envelhecer. *Psicologia Clínica: pós graduação e pesquisa, 11*(11):107-116. Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro. Centro de Teologia e Ciências Humanas. Departamento de Psicologia.

Neri, A. L. (1995). *Psicologia do envelhecimento: temas selecionados na perspectiva do curso de vida.* Papirus

Ramos, A. (2020, setembro 26). https://www.redebrasilatual.com.br/blogs/blog-na-rede/2020/09/quando-o-caos-vira-metodo-ariovaldo-ramos/

Silva M. J. P. (2004). *Qual o tempo do cuidado?* (p. 49). Edições Loyola.

Silveira, T. M. (2008). Solidão, amor e sexo na mulher de mais de sessenta anos. *Rev. abordagem gestalt.* [online], *14*(1):15-20. ISSN 1809-6867.

Viorst, J. (2003). *Perdas necessárias*. Melhoramentos.

12. AS DIMENSÕES DO SOFRIMENTO E A RECORDAÇÃO DO HUMANO

Beatriz Helena Paranhos Cardella

A árvore cai com grande ruído, mas não se escuta a floresta que cresce
Provérbio do Zaire

Resumo

Neste capítulo abordo diferentes dimensões do sofrimento e a força de vida presente na experiência de sofrer, ou seja, o paradoxo que é o ser humano. Assinalo também a importância do acolhimento e do reconhecimento da sabedoria sobre o viver revelada pelo sofrimento, para o resgate do processo de crescimento na Psicoterapia; enfatizo o trabalho clínico como possibilidade de recordação dos fundamentos do Humano, especialmente em tempos de Pandemia.

Abstract

In this chapter I approach different dimensions of suffering and the force (power) of life present in the suffering experience, that is, the human being paradox. I also emphasize the importance of hospitality and the acknowledgement of the wisdom of living revealed by the suffering, for the rescue of the growth process in the Psychotherapy. I stress the clinical work as a possibility of remembrance of the Human fundamentals, particularly in times of the Pandemic.

Resumen

En este capítulo trato diferentes dimensiones del sufrimiento y la fuerza de vida presente en la experiencia del sufrir, o sea, lo paradojo que es el ser humano. Marcando tambien la importancia del recebimiento y del reconocimiento de la sabeduria sobre el vivir revelada por el sufrimiento para el rescate del processo de crescimiento en la Psicoterapia. Enfatizo el trabajo clinico como possibilidad de recuerdos de los fundamentos del Humano, especialmente en tiempos de Pandemia.

Acolher o sofrimento humano e a força de vida presente na experiência de sofrer é vocação do Psicoterapeuta.

Dedicamos nossas vidas a compreender, sustentar e ajudar a pessoa a atravessar o sofrimento, criando uma vida que valha a pena ser vivida, a despeito e diante do sofrimento, que possui muitos rostos e que transcende nossa compreensão.

Este trabalho tem por objetivo refletir a respeito de algumas dimensões do sofrimento, facetas que nos ajudam a nos recordar os vínculos com nossa humanidade.

Vivemos um tempo de tragédias, perdas, lutos, incertezas e apreensão. A realidade da Pandemia que assola o planeta, o risco de morte, as experiências da quarentena, do isolamento social, as notícias atordoantes, a impossibilidade de vislumbrarmos o retorno a um cotidiano estável, se configuram num campo de ameaça à sobrevivência física e psíquica, o que gera e agrava o sofrimento pessoal e compartilhado.

Numa época de tantas tensões e desafios, revelamos também, uma imensa força, a força da vida, da dignidade da luta humana expressa em cada semblante.

Para tratar do ser humano e de seu sofrimento, necessitamos da linguagem do Paradoxo, a linguagem poética, metafórica, que revela e abriga o Mistério ao mesmo tempo, que transcende as teorizações, as nomeações e as conceituações.

A perspectiva do Paradoxo é fundamental na Contemporaneidade, caracterizada pelo esquecimento do humano, e será através desta perspectiva que, a seguir, abordarei as dimensões do sofrimento.

Diz o teólogo Leloup (2003), que viver é encontrar o absurdo no coração da graça e a graça no coração do absurdo. O escritor Rubem Alves (2008) afirma que ostra feliz não faz pérola. O poeta Manoel de Barros (2013) revelou que tem mais presença nele o que lhe falta. E Jesus de Nazaré, na Carta de Paulo aos Coríntios (2, 12:9) afirmou que é na fragilidade que se revela toda sua força.

Observamos nessas passagens a revelação de uma verdade ontológica: há uma força no sofrer, quando o ser humano é capaz de sustentar, suportar e atravessar as provações da existência.

Todos nós revelamos essa força, por exemplo, na paciência de lutar por nossas vidas há seis meses em quarentena e distanciamento social. A vida expressa aqui sua própria força, resistindo a si mesma e é preciso, corajosamente suportá-la.

O filósofo Vergely (2001, p. 35) pergunta **“Não é preciso ter muito amor pela vida para chorar o que a mortifica?”**

O autor sugere que há uma potência na fragilidade, na consciência de nossa precariedade, no amor à vida, no sofrimento de ser humano. Vale lembrar que essa afirmação nada tem a ver com apologia do sofrimento, masoquismo, ou com se comprazer em sofrer.

Essa apropriação abre um campo de possibilidades de ressignificação, de restauração do processo de crescimento e de resgate da fluidez do processo de singularização e humanização. Nessa perspectiva, é fundamental que ajudemos nossos pacientes a se apropriarem do ***paradoxo*** que é o seu sofrimento.

Para tanto o terapeuta precisa alcançar a compreensão ontológica do paciente, recordá-lo como ser humano, ajudando-o a sustentar-se na condição humana, restaurando o *vir-a-ser*, como nos lembra Refheld (2009). Restaurar o *vir-a-ser* é abrir a esperança, ajudando o paciente a alcançar a serenidade.

A compreensão ontológica implica reconhecer o ser humano como **Paradoxo**:

-Habita fronteiras: eu-outro, finito-infinito, luz-sombra, Céu-Terra.
-É um *peregrino* que se *enraíza.*
-É *singularidade* que se revela em *comunidade.*
-É um *eu* que se constitui em presença de um *outro.*
-É *potencialidade* que se *realiza.*
-É *história e porvir* que se *atualizam.*
-É *verticalidade* que se *horizontaliza.*
-É *mistério* que se *encarna.*
-Recebe a *vida como oferta* e precisa *criá-la.*
-Está *condenado* à *liberdade.*
-É ser *mortal* que anseia a *eternidade.*
-É ser *precário* capaz de *amar.*
-É *órfão* disposto a *cuidar.*
-É *exilado* que se faz *lar.*
-É s*olidão* que carrega *multidão.*
-É *silêncio* habitado por *vozes.*
-É *sofrimento* que porta *sabedoria.*
-É *lágrima* que se faz *poesia.*
-É *memória do futuro* que presentifica *ancestrais*.
-É *vazio* que abriga a *plenitude.*
Mas infelizmente, o ser humano pode tornar-se também ***desumano***.

Além disso, vivemos um tempo no qual muitas pessoas sofrem pela perda da memória do humano, como assinala Safra (2006), que precisa ser urgentemente recuperada.

Vivemos a *Tirania da Felicidade*, a impossibilidade de sofrer, envelhecer, adoecer e morrer. É característica da contemporaneidade a negação da dimensão trágica da existência, revelada agora por esta Pandemia. Muitos estão esquecidos do que é ser *gente*. Inclusive alguns pacientes buscam a terapia

para alcançarem a possibilidade de sofrer, de humanizar-se. Precisamos voltar para casa e nos recordar que somos humanos (Cardella, 2017).

Ao longo de mais de trinta anos de trabalho clínico percebi que cada pessoa pode nos ensinar sobre a condição humana, graças ao que viveu e graças ao que sofreu. Nossos pacientes são grandes mestres sobre o viver e o sofrer.

Se tudo corre bem, criam onde foram feridos. Transformam machucados em preciosidades. Ultrapassam a questão da sobrevivência e criam um sentido para suas vidas, revelando sua capacidade criativa e a Esperança.

A falta sofrida em sua biografia possibilita a busca, os horizontes; a ausência que os visita os move em direção ao que lhes é fundamental. No seu vazio guardam o pressentimento de si mesmos e a dor de sua origem se transforma no anseio do fim: seu sonho último.

A *Gestalt* aberta busca fechamento. Tornam seu percurso existencial uma ***criação***, uma resposta à questão que encarnaram ao adentrarem ao mundo humano.

O ser humano, como assinala Safra (2006) é ***questão*** e a vida uma ***resposta*** singular a ela. Cada pessoa é a singularização da história da Humanidade; é realização da Liberdade, da Criatividade e da Responsabilidade.

Como afirmam Perls, Hefferline e Goodman (1997), o ser humano é o **artista da vida**, e a existência é a obra de ser si mesmo, que sempre se constitui em presença do outro.

Por isso a relação terapêutica precisa se configurar **morada humana**, hospitalidade ao Mistério que é o ser humano, reconhecendo seu sofrimento sem reduzi-lo a ele.

O terapeuta precisa então, reconhecer as dimensões singulares e universais da pessoa, tornando-se comunidade de destino, o ***nós existencial***, ao aprender não apenas *sobre* ela, mas *com* ela. E os pacientes precisam saber o que ensinam a seus terapeutas.

Como eles os transformam, como imprimem uma marca em sua interioridade.

Lembremos que quando há rosto humano diante do sofrimento, ele pode ser sustentado ou atravessado. Diante do outro o sofrimento é *diálogo* e pode ter um fim; torna-se **passagem**, é *vir-a-ser.*

Importante também lembrar que *sofrimento* é diferente de *dor*. Segundo Birman (2012), o sofrimento é dialógico, é apelo ao outro, anseio do Encontro. Sofrer implica destinar o vivido e colocá-lo sob domínio da criatividade. A dor é monológica, possui qualidades agônicas e revela o fechamento da pessoa sobre si mesma; é solidão absoluta, sem rosto humano, infinito infernal, mal sem fim.

Na Clínica trabalhamos, muitas vezes, para transformar a dor em sofrimento.

Ao longo do processo, o terapeuta trabalha as questões psíquicas relacionadas ao sofrimento, sua dimensão *ôntica*: a biografia e a situação concreta da vida da pessoa.

Trabalhamos as situações inacabadas, as cristalizações, as defesas, as disfunções de contato, os ajustamentos criativos funcionais e disfuncionais. Trabalhamos a ampliação da *awareness*, o resgate do fluxo do processo de crescimento, as polaridades alienadas, os conflitos. Acolhemos os vazios estéreis e também as potencialidades, os recursos, os vazios férteis.

Para ofertar rosto humano ao sofrimento é necessário também que o terapeuta ajude seu paciente a reconhecer quatro dimensões fundamentais, facetas *ontológicas* do sofrimento, que apresentarei a seguir: a Sabedoria, o Apelo ao outro, a Vocação e a Esperança.

Ao reconhecer estas dimensões o terapeuta auxiliará seu paciente a recordar-se de si mesmo como ser humano.

A Sabedoria difere de erudição ou do conhecimento. Refere-se a colheita de um saber que decorre das experiências vividas e sofridas por uma pessoa. Nessa perspectiva o sofrimento comparece como uma ***revelação***, como verdade sobre a condição humana.

O sofrimento se refere às necessidades fundamentais da dignidade, portanto uma forma especial de sensibilidade para a verdade do viver (Refheld, 2009), e não apenas uma interpretação negativa da vida.

Há pacientes que nos ensinam sobre a solidão, a justiça, a perda, a finitude, a fé, a coragem, a solidariedade etc. Cada pessoa conhece facetas da condição humana graças ao que sofreu e este saber é uma potência. A força revelada pela fragilidade.

Quando o paciente se apropria de sua Sabedoria a experiência pode ser *ressignificada*. A ostra reconhece a pérola. A pessoa amplia e aprofunda o sentido de si e destina o sofrimento, ou seja, dá a ele um sentido, restaurando o *vir-a-ser*.

Diz a poeta Adélia Prado: “Te explico onde arranjei essa Beleza toda. Foi no deserto” (2013, p. 9).

Adélia se refere a vocação de poeta, nascida de sua aridez, de seu sofrimento. Nesse sentido o sofrimento é o chamado da existência, uma convocação para determinadas questões. É preciso lembrar que a vocação não tem necessariamente relação com *profissão*.

Isso significa que a presença de uma ausência na vida de uma pessoa, a falta que experimentou em sua biografia, se faz busca, se torna vocação. É *a dor e a delícia de ser o que se é*, como canta Caetano Veloso. Como por exemplo:

O abandono pode vocacionar alguém para o cuidado: a exclusão para o pertencimento; a solidão para a comunhão; o exílio para a hospitalidade etc.

O próprio Perls (1979), foi um desenraizado que se tornou ***raiz***. Dizia que era um cigano solitário lamentando não pertencer. Caminhou pelo mundo em busca de um lar espiritual. Seu sonho último era criar uma comunidade capaz de produzir gente real. E assim foi. Aqui estamos nós, décadas depois de sua morte. Somos seus herdeiros. Graças a força presente em seu sofrimento pessoal

de exclusão, exílio, solidão, desenraizamento, criou esta comunidade atualizada, que atravessou o espaço e o tempo. Sua obra transcendeu sua biografia, tamanha força de sua vocação para tornar-se raiz, para ser comunidade e hospitalidade. Sua vocação nasceu de seu sofrimento; transformou vazio estéril em vazio fértil.

Nessa perspectiva precisamos trabalhar não apenas com o que nosso paciente quer da vida, mas com que a vida quer desta pessoa. Qual a convocação que a existência lhe faz, para que ela é chamada. A vida é uma ***co-criação***. Escolhemos e somos escolhidos.

O sofrimento é também, um Apelo ao outro, é dialógico.

A Gestalt-terapia é uma abordagem relacional, o que significa que o sofrimento é fenômeno do campo, brota em relação a alteridade e é, paradoxalmente, pela alteridade que pode ser sustentado ou atravessado.

Para Francessetti (2018), o sofrimento acontece como ausência do outro na fronteira de contato e se atualiza na relação terapêutica.

O terapeuta precisa então se fazer uma presença diante da ausência, reconhecendo em si a falta experimentada por seu paciente, respondendo o apelo revelado por seu sofrimento. O autor nos recorda que a presença diante da ausência não é mais uma ausência.

Assim, o sofrimento se revela anseio do Encontro e se o terapeuta se coloca disponível na relação, oferece companhia, oferece rosto humano ao sofrimento. Se há outro, o sofrimento pode ter um fim. É Esperança.

> Diz Perls (1979, p. 11):
> "Já basta de caos e de sujeira.
> Em vez da confusão sentida,
> Que se forme uma Gestalt inteira
> Na conclusão da minha vida."

Nessa passagem de sua autobiografia, Perls revela a Esperança.

Sempre me perguntei o que faz um paciente retornar, sessão após sessão, por anos, por décadas. Mesmo diante de minha incompreensão, limites, ignorância, e de meu próprio sofrimento. A despeito de seu desespero e de nossa miséria humana compartilhada, o paciente continua lá. E nós, terapeutas, também.

Permanecemos, segundo minha compreensão, graças à Esperança.

O filósofo Pondé (2018) recorda o *Mito de Prometeu* para assinalar a Esperança. Segundo o Mito, o homem recebe como punição dos deuses, a abertura da caixa de Pandora. Os males se derramam sobre o mundo e dentre eles está a Esperança.

O autor diz que os deuses sempre se surpreendem com a capacidade humana de sentir Esperança, mesmo em meio à fragilidade e à carência

da existência. Diz ele: "A esperança no coração de quem sabe que não há nenhuma esperança, pode ser a maior das virtudes espirituais" (p. 188).

Assim, recordamos que não é o sofrimento que dá sentido à vida. Como assinala o filósofo Vergely (2001), é a vida que dá sentido à vida e eventualmente ao sofrimento.

Diz o Riobaldo em *Grande Sertão: veredas* (Rosa, 2001), que viver é muito perigoso e que a vida quer da gente *coragem*. Para encontrar o absurdo no coração da graça, e a graça no coração do absurdo.

Meu anseio é que como Camus, encontremos no inverno desta Pandemia, o nosso verão invencível. Que a força de viver, a despeito do absurdo, tenha a última palavra, mesmo quando precisarmos da força de morrer.

Somos humanos: absurdo e graça, sofrimento e sabedoria, anseio do encontro, mistério encarnado; surpreendentes até mesmo para os deuses, que no fundo, devem sorrir ao contemplarem nossa humilde Esperança.

Talvez, ao término da quarentena, ao fim da Pandemia, estejamos feridos, enlutados e necessitados de cuidado. Mas que estejamos lúcidos, sábios e amorosos, mais cônscios da Humanidade abrigada em nosso coração, ainda que partido.

Referências

Alves, R. (2008). *Ostra feliz não faz pérola*. Planeta do Brasil.

Barros, M. (2013). *Poesia completa*. LeYa.

Bíblia Sagrada (1971). Paulinas.

Birman, J. (2012). *O sujeito na contemporaneidade*. Civilização Brasileira.

Cardella, B. (2017). *De volta para casa*. Foca,

Francesetti, G. (2018). "Voce chora eu sinto dor". In Robine, J. (org.). *Self: uma polifonia de gestalt-terapeutas contemporâneos*. Escuta.

Leloup, J. (2003). *O absurdo e a graça*. Verus.

Perls, F. (1979). *Escarafunchando Fritz*. Summus.

Perls, F., Hefferline, R. & Godmann, P. (1997). *Gestalt-terapia*. Summus.

Prado, A. (1991). *Poesia Reunida*. Record.

Pondé, L. (2018). *Espiritualidade para corajosos*. Planeta do Brasil.

Refheld, A. (2009). "O que diferencia uma abordagem fenomenológica-existencial das demais?" In Pinto, E. (Org.). *Encontros.* IGSP.

Rosa, G. (2001). *Grande sertão: veredas*. Nova Fronteira.

Safra, G. (2006). *Hermenêutica na situação clínica*. Sobornost.

Vergely, B. (2001). *O sofrimento*. Edusc.

13. O AQUI-ESTENDIDO-E-AGORA NA GESTALT-TERAPIA *ON-LINE*

Hugo Elidio Rodrigues

Resumo

O presente texto visa compartilhar reflexões teóricas e experiências relativas à prática clínica da abordagem gestáltica em atendimentos remotos. Tem ainda o intuito de comentar como este tipo de trabalho remoto é influenciado, de diversas formas, pela situação psicológica – em muitos casos agravada – do isolamento social, condicionado pela pandemia do novo Coronavírus.

Abstract

The present text aims to share theoretical reflections and experiences related to the clinical practice of the gestaltic approach in remote care. It also aims to comment on how this type of remote work is influenced, in several ways, by the psychological situation – in many cases aggravated – of social isolation, conditioned by the pandemic of the new Coronavirus.

Resumen

El presente texto tiene por objeto compartir reflexiones teóricas y experiencias relacionadas con la práctica clínica del enfoque gestáltico en la atención a distancia. También pretende comentar cómo este tipo de trabajo a distancia está influenciado, de varias maneras, por la situación psicológica – en muchos casos agravada – de aislamiento social, condicionada por la pandemia del nuevo Coronavirus.

Apresentação

Em função do honroso convite para participar de uma conversa *on-line* organizada pela Associação Brasileira de Gestalt-terapia (ABG) e abordagem gestáltica, escolhi como tema “O aqui-estendido–e–agora na Gestalt-terapia *on-line*”. Para fundamentar a apresentação deste tema, o presente texto visa oferecer uma possibilidade, para quem se interessar, em aprofundar os detalhes

discutidos durante a apresentação da *live*, no *Instagram* da ABG, realizada em 24 de julho de 2020.

Este texto foi produzido a partir de reflexões pessoais, baseadas nos vários aspectos vivenciais, teóricos e metodológicos ocorridos ao longo da minha experiência profissional enquanto Gestalt-terapeuta, em relação ao atendimento psicoterapêutico remoto e que foram intensificadas durante o período do isolamento social, imposto pela pandemia do coronavírus, que vem ocorrendo neste primeiro semestre de 2020. Foi importante também as contribuições recebidas de outros colegas, compartilhando suas experiências e, neste sentido, tenho um especial agradecimento ao amigo Gestalt-terapeuta argentino, Guillermo Leone, pelas suas sugestões.

O objetivo final deste texto é dar referências teóricas para justificar o emprego de um pequeno, porém, importante conjunto de perguntas para o cliente que o Gestalt-terapeuta acompanhará, através do atendimento remoto. Conjunto este que, neste trabalho e junto aos meus clientes, tenho chamado de "protocolo *on-line*".

Introdução

Para introduzir esta discussão, primeiro gostaria de trazer um esclarecimento do próprio título. O termo "aqui e agora" já é muito debatido na literatura gestáltica, não havendo a necessidade de maior aprofundamento. O acréscimo do hífen que utilizo é somente para ressaltar o aspecto holístico, através do qual compreendo que tais palavras precisam ser entendidas. Não como uma coisa e mais outra, mas como uma unidade, enquanto "campo de presença" (D'Acri, Lima & Orgler, 2007, p. 24). Porém, aqui incluo a palavra "estendido", exatamente para trazer um convite para questionarmos como o aspecto ambiental se desdobra no atendimento *on-line*, perfazendo uma nova unidade, mais complexa.

Somente por uma questão de melhor contextualização, toda a concepção deste texto está baseada no modelo mais frequente de processo terapêutico, ou seja, a díade terapeuta-cliente (adulto), ocorrendo virtualmente (atendimento *on-line*). Indicarei duas bases teóricas que demonstram como relacionar este tema com a metodologia da Gestalt-terapia. Inicialmente, com a contribuição de Kurt Lewin e a sua Teoria de Campo, e também com a noção de "episódio de contato", segundo o livro "Gestalt-terapia integrada" de Erving e Miram Polster. Sobre o aspecto prático aplicado à clínica, apresentarei três problemas relacionados ao atendimento *on-line*, intensificados pela situação imposta do isolamento social, incluindo exemplos de casos clínicos. A partir dos problemas expostos, ressaltarei como a Gestalt-terapia tem recursos metodológicos

para lidar com eles, finalizando o texto com uma sugestão de perguntas dirigidas aos clientes, que poderão auxiliar o terapeuta em sua melhor descrição do ambiente complexo do encontro terapêutico, que emerge nos tempos atuais.

Fundamentação teórica

Com relação ao ponto de vista da Teoria de Campo, de Kurt Lewin (Lewin, 1973), o autor nos mostra como um comportamento é algo que surge exclusivamente em função da relação da pessoa com o seu ambiente. Segundo Lewin:

> Todo e qualquer evento psicológico depende do estado da pessoa e, ao mesmo tempo, do ambiente, embora a importância relativa de uma e de outro seja diferente em diferentes casos... Toda a psicologia científica deve tomar em conta situações totais, isto é, o estado da pessoa e do meio ambiente (Lewin, 1973, p. 28-29).

Buscando a univocidade da linguagem, Lewin escolhe expressar esse pensamento como uma equação matemática: C=f (p x a) o comportamento "C" é algo que se dá em função "f" da relação da pessoa "p" e seu ambiente "a". A importância aqui é o termo "ambiente". Sendo o comportamento algo que surge em função da relação da pessoa com seu ambiente, no trabalho do atendimento virtual, o que podemos compreender como ambiente?

O atendimento virtual pode, implicitamente, induzir a lidar com um limite físico perceptivo, que é aquele através do qual a câmera do outro capta e transmite algo ao terapeuta, e vice-versa. Tal indução é também algo compreensível a partir do modelo do atendimento presencial ao qual terapeutas, em sua maioria, poderiam estar acostumados. O/a terapeuta recebia o cliente em um único ambiente: seu consultório. Inercialmente, no mundo virtual, pode ocorrer tal extensão de comportamento, lidando com o que é visto pela câmera como sendo esse "ambiente único", limitando o que o/a terapeuta vê e, então, com o que pode trabalhar.

O comportamento de um cliente no atendimento *on-line* se demonstra submetido aos atravessamentos de seu ambiente, no seu "espaço vital psicológico", quer seja algo demonstrado visualmente pela câmera, ou não. Esta frase, o "espaço vital psicológico", segundo Lewin (1973) designa: "a totalidade de fatos que determinam o comportamento de um indivíduo num certo momento" (p. 29).

A partir desta base teórica, ressaltarei adiante o primeiro problema proposto para ser discutido na "Parte 1": a multiplicidade dos ambientes virtuais

e a perda da exclusividade do tema a ser trazido pelo cliente ao encontro terapêutico, perda esta a favor do que ocorre no "espaço vital psicológico".

Trazendo outro aspecto teórico, como mencionado no início deste trabalho, é pertinente considerar o capítulo sete do livro "Gestalt-terapia Integrada", de Erving e Miriam Polster. Neste capítulo, intitulado "Episódios de contato", os autores escrevem como, através de algumas etapas, uma sessão de terapia pode transcorrer (discutiremos um pouco mais sobre isso adiante). De fato, no trabalho presencial, é reconhecível como se estabelece certa gradação durante cada encontro, que começa com uma rotina receptiva em relação à chegada do cliente, que coincide com a despedida do cliente que estava sendo atendido no horário anterior. Essa rotina pode envolver algumas ações, como levar o cliente, ao término da sessão, até a porta de saída para se despedir; entrar com o novo cliente, dando a ele um tempo para se sentar, oferecer uma água ou café, entre outras ações.

Pela ótica do cliente, essa rotina do atendimento presencial, entretanto, não se limitava ao ambiente terapêutico. É importante considerar que o cliente tem sua própria rotina em relação ao seu dia e hora para chegar à terapia. Alguns procuram sair mais cedo de onde estão, para ter mais tempo de pensar sobre o que querem trazer ao atendimento. Outros aproveitam para parar em algum lugar com o intuito de, por exemplo, fazer um lanche, dando-se um tempo de preparação para entrar em contato com o ambiente da terapia. Ao final da sessão, ao ir embora, também pode ocorrer algo semelhante. Alguns clientes podem ter feito uma rotina de dar uma caminhada após a terapia, para pensar e sentir sobre o que foi vivido, e buscar um tempo para facilitar a assimilação da sua experiência. Outros podem querer sentar em um lugar, tomar notas etc. Em ambos os casos, temos que a passagem, para entrar ou sair do processo terapêutico, requer um tempo. Igualmente, esta gradação também acontece durante a própria sessão, que envolve um certo "aquecimento" para o cliente chegar ao seu tema, lidar com as resistências para tal exposição e encontrar meios de finalmente expor o tema, dando tempo para que este seja trabalhado. Neste percurso, o cliente vai ganhando uma maior sensibilidade sobre sua própria forma de lidar com o que é levado ao *setting* terapêutico, integrando comportamentos antes alienados e ampliando a sua capacidade de resposta perante as suas questões (obviamente, podendo também acontecer encontros de outros modos).

A partir deste aspecto teórico, trarei o segundo problema para ser discutido na "Parte 2": como é a questão do tempo no atendimento *on-line*? Ao entrar na hora combinada, pode ocorrer que o cliente estivesse, num instante anterior, envolvido em outra atividade, podendo acontecer também que, ao término da sessão, o cliente precise voltar a esta atividade, ou imediatamente

se envolver com uma outra. Assim, é como se o cliente clicasse "*alt+tab*" e, em um segundo, está num ambiente, por exemplo, profissional e, no segundo seguinte, já em contato com o terapeuta, iniciando seu atendimento. Deste modo, torna-se necessário reconhecer que há uma necessidade de rever a questão do tempo. E como fica o tempo cronológico invadindo o espaço do tempo vivido, eventualmente, parecendo que o segundo é esmagado pelo primeiro e, caso seja rotineiro, podendo até gerar o que bem recentemente se avalia como "fadiga virtual"? Este passa a ser o segundo problema que discutirei: a compressão do tempo cronológico.

Ainda em decorrência da questão temporal, trarei outro problema para discutir, na "Parte 3": a ampliação da estrutura da sintaxe do atendimento, onde o cliente pode chegar já muito "aquecido", pois os limites temporais entre o que estava vivendo e a chegada ao encontro terapêutico pode ter a diferença de alguns segundos. Diante da necessidade atual do isolamento social, muitas das questões acima também ocorrem com o terapeuta. Com isso, uma discussão sobre tal temática também será aqui incluída.

Para todos os aspectos citados anteriormente, a Gestalt-terapia, a meu ver, apresenta recursos em sua metodologia que nos dão condições de utilizarmo-nos deles com propriedade e rigor teórico. Pois, quando a GT incorpora em sua metodologia a descrição fenomenológica, esta não se apresenta, desde o início, com uma restrição de espaço, de distância, de ambiente, de tema etc. A descrição fenomenológica, dada suas características, se apresenta como método de deixar vir às "coisas mesmas", deixar vir o sentido do que torna algo possível de estar acontecendo, como está acontecendo (Heidegger, 2012c). Vale ressaltar que os recursos do uso da checagem, dos experimentos e também do humor, são outros importantes auxiliares. Vamos discutir cada aspecto.

Parte 1: a multiplicidade dos ambientes virtuais e a perda da exclusividade do tema a ser trazido pelo cliente ao encontro terapêutico, perda esta a favor do que ocorre no "espaço vital psicológico"

De uma forma óbvia, podemos de imediato perceber que o ambiente onde o atendimento *on-line* acontece é, minimamente, dobrado. Em alguns tipos de ferramentas de comunicação virtual o ambiente pode, ainda, quadruplicar. Pois o terapeuta está em seu ambiente (espaço 1: seu escritório, às vezes, em sua casa, em seu quarto, em sua sala, ou mesmo, em seu consultório etc.) vendo o cliente pela câmera do celular ou computador. Já o cliente está no seu espaço (espaço 2: seu quarto, sua sala, sua varanda etc.).

Então, já temos, no mínimo, dois diferentes espaços, não sendo apenas um só "aqui-e-agora", mas dois ambientes diferentes. Entretanto, cada um pode ter acionado e mantido, em sua própria tela, uma outra tela menor, que fica normalmente no canto superior direito, onde mostra a própria imagem, como um espelho, em que cada um pode se olhar. Através da minha experiência pessoal, essa telinha cria mais um outro ambiente, desta vez, em relação a como eu me vejo e também como o cliente se vê. Com isso, temos mais outros dois espaços como horizontes de possibilidades de emersão de vivências, durante o atendimento.

Vou apresentar este tema abordando um exemplo de um caso clínico, ainda em andamento. Trata-se de um atendimento de um cliente, "M", que tem por volta de 45 anos, e está em terapia há um longo tempo. Traz um histórico de fortes laços afetivos com a mãe. Ainda adulto, sua mãe superprotetora, há muitos anos separada do marido, pai de "M", e morando só com o meu cliente, insistia em comportamentos profundamente infantilizadores, que provocavam muita insegurança para "M". Anos depois do início do processo terapêutico, "M" havia passado em dois concursos públicos, terminado um doutorado, se preparava para escrever um livro e passou a morar sozinho. Em suma, a mãe dele nutria uma profunda antipatia pela figura do terapeuta.

Em função do isolamento social, "M" achou mais prático passar esta etapa com a mãe e, com isso, passamos a fazer os atendimentos de forma virtual. Com o início da terapia no formato remoto, "M" fica em um ambiente que, frequentemente, passa a ser perturbado pela figura da mãe que entra, bate portas, produz sons como quedas de objetos, encomenda compras que chegam na hora da sessão, entre outros aspectos. Sendo que, em duas ocasiões, a encomenda se tratava de compras de mês de supermercado! Ou seja, há na terapia a inclusão do outro espaço, onde a mãe de "M" está, que é de uma qualidade diferente de quando, presencialmente, "M" vinha à terapia no ambiente único do consultório, e relatava o que ele escolhia relatar, que poderia também incluir os assuntos relativos à mãe, sem nenhuma interferência sobre o que dizer. Agora, isso não acontece, pois a interferência finda por se tornar, eventualmente, compulsória.

Nestas situações, utilizo do recurso básico da checagem, e pergunto: "Como está sendo lidar com o que está acontecendo (em relação ao que a mãe dele está fazendo)?" Como isso já aconteceu e, com frequência, alguns aspectos em relação à atitude dele de não colocar seus limites, não só para a sua mãe, como também para outras inúmeras situações, já contribuíram para um reconhecimento de uma antiga forma de agir, que não lhe interessa mais. Deste modo, já tomamos alguns caminhos bem proveitosos, a partir destas circunstâncias.

Com uma outra apresentação de caso clínico, acredito poder abordar como, no ambiente virtual, é importante a manutenção da atitude descritiva, incluindo elementos que estão presentes neste campo vivencial.

Um cliente “H”, que tem cerca de 40 anos e está em terapia há 1 ano, causou-se recentemente com uma esposa que demonstra muita dificuldade em lidar com as privações do isolamento social, permanecendo frequentemente nervosa. “H”, em uma recente sessão de terapia, se diz muito irritado com as reações da esposa, relatando que, em uma última briga, ela atirou um pesado objeto de vidro em sua direção, sem acertar. Ele fala do absurdo da situação, olhando para uma direção diferente da direção da câmera. Percebo esse movimento e peço para ele descrever o que olhava. Ele olhava para o objeto arremessado contra ele. Convido-o para um experimento, trazendo este objeto como tema, o que prontamente foi aceito pelo cliente. Propus um rápido exercício de “dar voz” ao objeto de vidro. O “dar voz” é um experimento onde o cliente fala como se fosse o objeto escolhido, por exemplo: “–Eu sou um objeto de vidro que a esposa de ‘H’ atirou nele. Eu me sinto... Eu penso... etc. O cliente passa então a dar voz ao objeto, o que gerou, ao final da sessão, uma maior consciência de sua atitude passiva, como se não pudesse fazer nada, esperando que alguém o salvasse. A partir daí o cliente está buscando novas formas de interação.

Neste sentido, o importante é reconhecer o que podemos obter neste novo ambiente virtual, contrastando com o ambiente do consultório presencial. O ambiente *on-line* pode passar a incluir objetos, situações, nichos em sua condição real, oferecendo uma carga emocional muito intensa e estimuladora para a ampliação da consciência do cliente. O ambiente presencial, inegavelmente, traz muitas riquezas, porém, o ambiente virtual abre novas perspectivas, pelo acesso real a possibilidades antes somente simbolizadas. E acredito que há ainda muito o que descobrir sobre estes recursos.

Um comentário adicional sobre o uso da telinha-espelho

Incluo uma crítica à utilização do recurso da tela-espelho minimizada (a telinha que fica mostrando a própria imagem, geralmente no canto superior direito, dependendo de qual recurso está sendo usado para a comunicação). Fazendo um paralelo, como um terapeuta se sentiria realizando seu atendimento terapêutico olhando para o seu cliente e tendo um espelho ao lado para o qual pode olhar e ficar se vendo?

Essa tela-espelho passa a ser um potencial elemento dispersante da atenção do terapeuta, pois sendo equivalente a como se o terapeuta estivesse atendendo presencialmente em frente a um espelho que o refletisse o tempo todo,

essa telinha não só reflete a imagem do terapeuta, mas também seu ambiente, também podendo estimular que sua atenção se foque sobre outros aspectos não pertinentes ao momento do episódio terapêutico. Mesmo que tenha uma necessidade prática, que é a avaliação própria de como está a qualidade da imagem que o cliente verá, ainda assim, fazendo um paralelo com o atendimento presencial, entendo ser cabível avaliar junto a um espelho para checar como está a própria apresentação somente no momento inicial. Porém, entendo não ser cabível este espelho acompanhar fisicamente o atendimento que prosseguirá.

Parte 2: a compressão do tempo

Muitas pessoas relatam como sentem o tempo cronológico invadindo o espaço do tempo vivido, eventualmente, parecendo que o segundo é esmagado pelo primeiro. A relação com o tempo é sempre um critério a ser verificado em relação a como está a saúde psicológica de uma pessoa, conforme nos indica Van Den Berg (1981), em seu bastante prático livro intitulado "O Paciente Psiquiátrico – Esboço de Psicopatologia Fenomenológica". Considerando isto, talvez muitas pessoas nunca tenham vivido uma situação tão adoecedora como a que estamos vivendo atualmente.

O ritmo acelerado do tempo se mostra presente e, como percebo, é concretizado pelas suas consequências através de dois aspectos. Primeiro, pelo seu aspecto ôntico, dos diversos afazeres pessoais acumulados que são negligenciados e relegados à segunda instância, uma vez que o trabalho da vida profissional *on-line* mostra-se tão absorvente, preenchendo segundos de minutos, que antes eram preenchidos por minutos de uma hora. O tempo se encurta, e um prazo dado para algo ser realizado, parece ser muito insuficiente, gerando atrasos, cobranças, confrontos e culpas. Segundo, pelo aspecto ontológico, se dá onde as cores da figura de nossa condição humana de "ser-em-direção-à-morte" (Sartre, 1997), mostram-se em sua crueza, contrastando hoje sob um fundo de matizes que intensificam a clareza desta condição. Em nenhum outro momento tivemos tão pouco acesso aos mecanismos de autoalienação, que nos anestesiavam de nossa real condição humana. Paradoxalmente, como Sartre (2014) apresenta em seu texto "O Existencialismo é um humanismo", essa queda da alienação que nos faz ver o horizonte real da morte, não mais como alheia, mas como a própria, nunca trouxe tanta reflexão e questionamentos como hoje.

Não é à toa que a primeira cidade chinesa foco da pandemia, Wuhan, teve um número recorde de divórcios após o retorno às condições mais próximas do normal, enquanto que aqui no Brasil, no estado de São Paulo, em uma reportagem datada de vinte e três de julho deste ano, foi relatado que

a quantidade de divórcios aumentou quase vinte por cento, nos últimos três meses (Santiago & Reis, 2020).

É inevitável pensarmos que diante do isolamento social, que nos compele a incluirmos a reflexão sobre a própria vida de forma mais intensa, somado à – que sempre foi presente, mas agora, mais ainda – inexorabilidade da morte que pode atingir qualquer um (evidentemente, as estatísticas demonstram que os aspectos sociais e econômicos depauperantes são relevantes para um lamentável aumento no aspecto da letalidade do contágio pelo vírus na população de baixa renda, porém, é importante ressaltar que quem possui melhores condições também não é imune), passemos a avaliar a qualidade da vida restante. Diante da morte, a pessoa se questiona se o que está sendo vivido é realmente o que se desejava viver. A morte nos traz um questionamento fundamental: "Estou feliz com o modo de vida que vivo?" E, muito lamentavelmente, muita gente está descobrindo que a resposta é "não".

Penso que a noção do tempo nos convoca a uma relação direta com as escolhas. Em uma vida humana não há tempo de tudo se escolher, consequentemente, cada escolha é uma questão, pois nos traz a relação com o tempo que não teremos para realizar outras escolhas. E a constatação desta condição humana também amplia a procura pelo trabalho da psicoterapia, pois nosso trabalho é um dos que mais diretamente tem recursos para lidar com o sofrimento da alma humana.

Tais argumentos, já muito debatidos, se encontram com a inédita situação do isolamento social e criam um potencial muito variável em relação ao modo de lidar com o tempo. Pois, tanto encontramos pessoas que, em um extremo, estão amando a situação presente, seja pelo tempo que ganharam, pela oportunidade de ampliar o convívio com as pessoas que moram, de estudar, de ler etc., como em um extremo oposto, encontramos pessoas que estão "surtando", vivendo brigas intermináveis com seus conviventes, vivendo privação sexual, não vendo a hora do isolamento social terminar para saírem de casa.

Na prática clínica, também aqui é importante avaliar como o cliente está lidando com o tempo. Essa avaliação pode ser um simples convite, sujeito à aceitação do cliente, de uma checagem, por exemplo, assim: "Como está sendo sua relação com o tempo?"

Igualmente importante é avaliar como eu, terapeuta, estou lidando com o tempo. Não só perceber que é necessário um tempo entre cada atendimento, como alguns minutos entre se despedir e "fechar a tela" e "abrir uma nova" com outro cliente. Porém, mais profundamente, sabendo, pelo paradigma que sustenta a GT, que nos tornamos quem somos em um sentido tempora e, desta forma, como me vejo lidando com o sentido de um tempo encurtado? Como me vejo vivendo uma situação que ameaça minha saúde e que pode findar

meu tempo de vida e, mesmo assim, encontrar vitalidade para estar junto de outras pessoas que buscam o apoio terapêutico? Enfim, quem eu venho sendo?

Entendo que um questionamento desse tipo pode ser possivelmente pesado, contudo, ele também aponta para a busca de suprir uma necessidade. Entendo que nunca foi tão necessário nos sentirmos ligados a quem amamos. Assim, não é um bom momento para um terapeuta estar só. Buscar os laços afetivos, laços amorosos, de família, de outros colegas profissionais, mesmo que virtualmente, pode ser mais do que um alento, pode ser a manutenção de uma saúde mental. Não seria possível prever como a frase “ninguém larga a mão de ninguém” (movimento surgido em 2018 após o resultado lamentável da eleição presidencial) poderia ser tão profética...

Parte 3: A sintaxe do atendimento e como incluir no trabalho terapêutico cada campo vivencial

Para discutir sobre esse tema, acho importante uma revisão sobre a metodologia descritiva que tanto influencia a Gestalt-terapia, proveniente da Fenomenologia (Heidegger, 2012b; Husserl, 2010), juntamente com uma discussão sobre a relação figura/fundo, da Psicologia da Gestalt. Em ambas, uma descrição não se refere, logicamente, só ao visto, mas ao sentido holístico (tanto sensorial quanto cognitivo) da vivência que emerge no campo.

Em relação à Psicologia da Gestalt, esta nos diz que toda figura só pode emergir a partir de um fundo referencial (Koffka, 1975). Logo, o sentido de algo sempre mantém uma relação com o fundo a partir do qual se diferencia. Segundo Koffka (1975):

> Quanto às suas características, a figura depende do fundo sobre o qual aparece. O fundo serve como uma estrutura ou moldura em que a figura está enquadrada ou suspensa e, por conseguinte, determina a figura. Quanto mais generalizamos nosso conceito de fundo, mais aplicação encontraremos para essa regra (p. 194).

Com isso, o sentido de uma figura, enquanto tema para ser trabalhado na sessão terapêutica, emergirá sempre a partir do contexto da relação terapêutica, que inclui a história desta própria relação que é presentificada neste encontro (a figura presente que emerge do amálgama das histórias individuais das pessoas envolvidas: terapeuta e clientes; como também da história dos ambientes compartilhados: histórias relativas ao ambiente do consultório, do prédio ou casa onde fica etc.); assim como o futuro presentificado em termos de expectativas trazidas ao encontro.

Com relação à descrição fenomenológica, esta nos orienta a considerar a implicação de quem descreve em relação ao que é descrito, pois já se

colocando o mundo natural entre parênteses, toda descrição sempre implicará em uma vinculação de quem descreve sobre o corte na realidade produzido em relação ao tema elegido para ser descrito. Ninguém é neutro e nem consegue descrever tudo de uma vez.

E o que é presentificado no atendimento *on-line*? A relação terapêutica, como acima descrita, porém, com o acréscimo dos ambientes, que agora são vividos com distância, passando a ter uma amplitude de horizontes de sentido muito maior.

Primeiro, fisicamente, e não somente porque uma pessoa está apenas distante, porém, está também submetida a aspectos do ambiente que podem mudar muito de um lugar para outro. Por exemplo, a pessoa pode estar em outra parte do mundo, em outro fuso horário e submetida a outro ritmo circadiano; pode estar em outra estação, submetida a outro clima, passando por um transtorno afetivo sazonal (depressão de inverno), enquanto é atendida pelo terapeuta que está próximo de uma janela que reflete o dourado do sol de um lugar no verão. Ou uma pessoa que está em um ambiente até próximo em quilômetros, mas que, devido aos abissais distanciamentos socioeconômicos sofridos pela população brasileira, pode estar durante o atendimento precisando parar devido a um tiroteio próximo, enquanto a outra pessoa está dentro da segurança silenciosa do seu condomínio. Heidegger (2012a) nos traz um comentário interessante sobre isso:

> Proximidade não é pouca distância. O que, na perspectiva da metragem, está perto de nós, no menor afastamento, como na imagem do filme ou no som do rádio, pode estar longe de nós, numa grande distância. E o que, do ponto de vista da metragem, se acha longe, numa distância incomensurável, pode-nos estar bem próximo. Pequeno distanciamento ainda não é proximidade, como um grande distanciamento ainda não é distância (Heidegger, 2012a, p. 143).

Segundo, sob a ótica da hermenêutica, abrindo sentidos relativos ao campo em que, mesmo quando é possível visualizar através da câmera do celular ou do computador o ambiente da outra pessoa, "ver" não torna imediatamente compreensível ao terapeuta o que é vivido lá. Aqui, cabe uma apresentação resumida de outro caso clínico para ilustrar.

Cliente "A", tem por volta de 40 anos e está em terapia há cerca de um ano. É casada, mora com o marido, e está vivendo o isolamento social desde março. A casa onde mora é relativamente nova, presente do pai. Seus temas antes do isolamento social eram relativos a questões de relacionamento, seu excesso de timidez, sua tendência a se fechar, entre outros. A partir do isolamento social e do atendimento *on-line*, surgem com frequência questões ligadas à família de origem, situações de infância, especialmente, ligadas à

falecida avó. Quando este tema retorna em mais sessões, de uma forma que me chama a atenção, passo a perguntar como é estar trazendo tal tema. A cliente não sabe responder, porém, só mediante a minha pergunta, repara que, em seu ambiente de atendimento (o quarto do casal), havia sobre o móvel de cabeceira um velho e valioso relicário pertencente a avó. Ela simplesmente olhava todo dia para um objeto que era significativamente importante para sua amada avó. Só que a cliente havia esquecido disso.

Proponho um experimento para a cliente, se ela poderia trazer o relicário para perto da câmera para o incluirmos no trabalho terapêutico. Ao concordar, proponho o experimento de dar voz ao objeto, para que a cliente trouxesse mais à consciência reflexiva essa informação "imediata e implícita presente no seu campo" (termo conforme Robine, 2006). Na medida em que a cliente entra no experimento, o relicário facilitou um acesso a uma gama de sentimentos de saudade e revolta pela perda da avó, que não estavam claros antes.

O sentido que estava presente no campo não se resume a algo que eu enquanto terapeuta poderia visualizar, mas sim aos afetos ligados às histórias pessoais, ligados aos elementos deste ambiente, ligados à atmosfera afetiva. A GT, metodologicamente, nos orienta a como não impedir que tais sentidos possam emergir.

A metodologia gestáltica, exatamente por ser também holística e sistêmica, trabalha com a unidade do encontro terapêutico, onde o que faz parte do encontro não deve ser desconsiderado. Deste modo, a descrição fenomenológica também precisa ampliar-se, estendendo-se para novos horizontes de sentido e complexidade.

Reciprocamente, o todo ambiental do terapeuta também é algo que precisa ser considerado, mesmo que, usando um termo dos Polsters (2001), o terapeuta possa dar um "*break*" e cuidar dos sentidos oriundos deste ambiente em outro momento, já que no encontro terapêutico o foco é a relação com o cliente. De qualquer forma, cada ambiente montado pelo terapeuta, seja ele exclusivamente profissional (como em um consultório), ou até mesmo um ambiente adaptado para ser um consultório virtual (como um escritório, um quarto, uma sala da casa, do condomínio etc.), todo ambiente é montado com elementos significativos, que também têm suas histórias. Somando-se à situação atual de um isolamento social, muitas vezes, o terapeuta está atendendo em sua própria casa, e também vivendo o atravessamento das relações que eventualmente interferem em sua dinâmica profissional.

Para comentar sobre essa situação, novamente trago o capítulo sete do livro "Gestalt-terapia integrada", sobre o episódio do contato (Polster & Polster, 2001), onde os autores nos falam de como, presencialmente, o encontro terapêutico tende a apresentar etapas, um ritmo de sensibilização, de aproximação ao tema, de encontro com a resistência, de confronto entre

a necessidade do crescimento e a segurança conservativa do conhecido, até de possibilidade de abertura de novos comportamentos, culminado com o exercício e o usufruto concreto deles. Tudo isso dentro do ambiente do consultório que o terapeuta preparou. E no ambiente virtual, na atual situação do isolamento social? E quando a chegada ao encontro terapêutico também é algo que o terapeuta está fazendo, saindo de sua vida conjugal, ou saindo de uma situação de cuidado de sua família, ou deixando filhos chorando, no meio de uma briga com um cônjuge?

Essas possibilidades remetem à necessidade de pensarmos sobre como cada um chega ao encontro terapêutico remoto, com situações em andamento individuais que, conforme já comentado antes, às vezes por questões de segundos, "salta" de uma situação para a outra. Neste aspecto, é importante a compreensão do conceito de "sintaxe", conforme apresentado por Polster e Polster (2001). Minha compreensão deste conceito se refere a como entendemos que uma comunicação tem um sentido que vai se dando no presente, assim como cria uma expectativa e busca um fechamento no futuro. Quando um cliente começa a narrar uma situação desta forma: "O que aconteceu comigo foi o seguinte. Foi 1, 2 e 3, e depois 4, 5 e 6, e depois que cheguei ao 7 e ao 8, terminei no 9!" Ou seja, a narrativa tem um sentido de início, meio e um fim. Entretanto, eventualmente, nos encontros terapêuticos remotos, pode ocorrer – tanto pelo lado do terapeuta como pelo lado do cliente – de uma narrativa já ser apresentada assim: "Olha, depois do 4, 5 e 6, cheguei ao 7 e ao 8, e nem acredito que terminei no 9!!". Ou seja, pelas intensidades emocionais das situações prévias ao encontro, as pessoas envolvidas podem não se dar conta de como é trazido, ao encontro terapêutico remoto, relatos como se o interlocutor já estivesse ciente do que estava acontecendo. Aqui, há uma antiga expressão que cabe bem para ilustrar: a narrativa se dá como se o ouvinte tivesse que "pegar o bonde andando".

A sensibilidade das pessoas envolvidas aqui é de vital importância. Lembrando que, numa relação terapêutica, clientes também podem contribuir terapeuticamente para a qualidade de tal relação, por exemplo, quando o próprio terapeuta apresenta uma fala que o cliente não compreende o sentido, apresentando, assim, tal percepção na relação. Considerando que tanto o/a terapeuta como o/a cliente pode não estar consciente de como sua narrativa pulou etapas necessárias para a compreensão por parte do ouvinte, o compartilhamento do que não foi compreendido nada mais é do que um fundamental exercício de presentificação e de contato com o como se sente. Pois, ao invés de adivinhar, supor ou até imaginar o que faltou, o recurso de checagem pontua o que não foi entendido e traz os envolvidos para o presente da relação, tirando o narrador do tempo e do lugar passado, onde e quando sua narrativa havia começado. Pelo exemplo acima, uma simples sugestão de checagem poderia ser feita: "– Desculpe-me se eu interrompo sua fala, mas eu quero

compreender melhor o que você está me dizendo. Eu estou me sentindo como se eu precisasse de mais informações para poder acompanhar o que você está me dizendo. Como é o contexto de onde surge o '4'?".

Retomando a nossa discussão sobre o momento atual que estamos experienciando, é importante ressaltar que nunca foi tão importante compreendermos que estamos vivendo uma situação inédita, e que, então, não há respostas prévias, nem possibilidades de antecipar ações. Assim, estamos todos descobrindo como lidar com o momento atual e, com isso, pode ser importante o terapeuta aceitar tal cenário, assim como trabalhar essa aceitação por parte do cliente, entendendo os limites que um terapeuta, assim como qualquer outra pessoa, tem diante de algo inusitado.

Recursos: como a metodologia gestáltica lida com os problemas relativos aos desdobramentos do ambiente terapêutico?

Sendo a Gestalt-terapia uma abordagem que poderia ser incluída em uma forma de pensar coerente com um paradigma sistêmico, ou tendo coerência com a visão holística de J. C. Smuts (1999), logo, o ambiente que agora se apresenta não pode ser minimizado para o "aquilo que é visto". A consideração sobre o sentido do que está sendo vivido continua emergindo como um fenômeno de campo, mesmo virtualmente, e em função dos diversos lugares que passaram a compor o que era antes fisicamente restrito a um só lugar. Assim, as informações que surgem adquirem o mesmo *status* anterior: o que acontece durante o atendimento é sempre algo que pode se mostrar pertinente para ser trazido como tema, como incentivo para uma proposta de um experimento ou como ensejo para um novo tema.

Mais um exemplo de um caso clínico poderá ilustrar melhor este momento. Cliente, mulher que tem por volta dos 40 anos, em isolamento social, com 3 crianças pequenas, variando a idade entre 4 e 2 anos. Seu atendimento virtual acontece em sua casa, onde ela, ocasionalmente, insere no atendimento os sons que acontecem nos outros cômodos, como as brigas entres as crianças e seu medo de não poder contar com um marido que é impaciente e que não as trata da maneira como ela gostaria. Embora a busca inicial pela terapia, há cerca de 4 anos, estava focada em seus problemas de ordem profissional, durante os últimos meses, tais temas tiveram seu tempo durante a terapia muito diminuído, pois ao começar a terapia, às vezes, o grito de um filho ou o grito do marido, pai das crianças, se tornava uma figura com intensidade tal que inviabilizava o foco sobre qualquer outro tema.

O que estava acontecendo em casa, da forma como se mostrava, contribuiu para outros temas, como o da sua vida profissional. Este tema se tornou

mais profundo, mais rico. Em uma recente sessão, peço que a cliente foque sobre como ela se sentia durante a sessão terapêutica, querendo estar em outro lugar, cuidando dos filhos, da casa, do trabalho. Peço que ela descreva como estava pensando e sentindo. A cliente responde e constata o óbvio: ela desejava ser duas! Ela queria estar na sessão comigo, e queria estar fazendo o restante de suas tarefas. Ou seja, seu desejo era impossível. Percebendo-se como uma pessoa que queria estar em dois lugares ao mesmo tempo, se percebe também como alguém que, mais profundamente, desejava na verdade ter controle, tanto em casa, como em seu ambiente de trabalho, notando-se ainda como uma pessoa com uma postura "deixa que eu faço". Com isso, reconheceu que transmitia, em seu ambiente de trabalho, um perfil estritamente técnico, de quem executa, impedindo-a de ascender a outros níveis superiores de cargos, mais administrativos, cujo perfil gerencial necessariamente consistia em também saber delegar tarefas. Além disso, através de conversas mais profundas com o marido, descobre que uma parte da impaciência deste tinha origem na suposição dele de que sua amada esposa nunca estava satisfeita com nada do que ele fazia, pois ela, recorrentemente, fazia de novo algo que ele acabara de fazer. E isso o irritava muito.

As interferências de outros ambientes, como os gritos das crianças, foram incorporadas ao "espaço vital psicológico" (Lewin, 1973), simplesmente porque, de fato, não há razão alguma para que tais interferências sejam excluídas de imediato. São informações presentes neste campo desdobrado, e que também podem receber o foco terapêutico, avaliando-se, assim, sua pertinência ou não.

Como a Gestalt-terapia se funda em uma ação terapêutica sobre o contato com as fronteiras entre o organismo e o ambiente, sendo então esta atitude de contato algo que o terapeuta também vive, é necessário ainda compor ao novo ambiente desdobrado, o que acontece no ambiente *do terapeuta*, conforme já mencionado antes. O terapeuta também vive a insegurança dos novos momentos, a incerteza sobre o que está fazendo, se "dará certo ou não", sobre o acúmulo do cansaço e da privação de meios saudáveis de descanso e relaxamento. Sua autochecagem e a aceitação dos próprios limites é, como sempre foi, um recurso muito precioso nos tempos atuais.

A pandemia provoca uma situação que acomete a todos. Obviamente, não da mesma forma, em função dos enormes abismos socioeconômicos (conforme já antes comentado) provenientes de uma história de quem foi o maior país escravagista da história moderna, trazendo quase 5 milhões de escravos africanos. Mas a mensagem das mortes está sendo dirigida a todos. Em relação especificamente ao trabalho terapêutico, também é dirigida aos terapeutas. Assim sendo, o trabalho descritivo-fenomenológico que sempre implica quem descreve em relação ao que é descrito, também nos convoca a uma descrição de

ambientes onde o sofrimento alheio tem muita tendência a encontrar a mesma ressonância na própria experiência de sofrimento vivida pelo terapeuta.

Mais comentários sobre a descrição fenomenológica

A descrição fenomenológica não é reduzível e nem pode ser entendida como uma mera descrição objetiva de percepções fáticas, como se fosse da mesma categoria, como se descreve uma planta, na ciência Botânica, que reduz taxonomicamente o descritível ao visto. É uma descrição mais ampla, que inclui o sentido de algo que está sendo vivido, "afinando" a comunicação de uma tonalidade afetiva (Heidegger, 2006) presente no espaço vital psicológico. Essa descrição implica em um estado de suspensão de critérios prévios condicionantes. Nas palavras de Heidegger: "O que vale não é o esforço por nos familiarizarmos com uma posição particular, mas inversamente, a serenidade da visada cotidiana livre – livre de teorias psicológicas e outras mais da consciência, de teorias sobre o fluxo das vivências e coisas do gênero" (Heidegger, 2006, p. 110). Assim sendo, diante do inusitado momento atual, nada melhor do que a abordagem gestáltica, que já vem há décadas nos instrumentalizando a ter um olhar para as situações, sem condicionantes prévios.

Conclusão: sugestão de um protocolo

Baseado nas questões levantadas acima, acredito ser relevante que um atendimento virtual tenha uma ampliação de contexto, visando que o cliente possa compartilhar mais objetivamente seu ambiente, alcançando mais profundamente aquilo que é materialmente assim representado, que é a visão de mundo que o cliente vivencia, a partir das relações fáticas que experimenta no mundo que é o dele. Ao compartilhar tal visão, o cliente pode não apenas descrever sua visão de mundo, mas pode ainda incluir o aspecto visual direto, mostrando diretamente ao terapeuta onde e como vive.

Sinteticamente, passei a adotar algumas perguntas que faço para meus clientes, cada vez que o encontro acontece em um novo ambiente para o atendimento virtual. Eventualmente, tais perguntas são incorporadas muito naturalmente durante a sessão terapêutica, não precisando de nenhum formalismo. As perguntas são:

a) Você pode descrever o ambiente onde você está?
b) No ambiente onde você se encontra, está ocorrendo ou pode ocorrer alguma situação que possa, de acordo com o seu julgamento, interferir com o andamento deste encontro terapêutico?

c) Esse ambiente tem ou teve aspectos emocionais que são ou foram relevantes para você?
d) Esse ambiente tem ou teve aspectos emocionais que são ou foram relevantes para outras pessoas próximas a você?
e) Esse ambiente influencia, de alguma forma, a sua relação com o tempo?

Mensagem final

A GT sempre prezou o lugar de facilitar a "*response + hability*" (Perls, 1977, p. 96) do cliente, sua autonomia para responder às situações de sua vida, fortalecendo sua capacidade de autossustentação. Isso se dá devido a uma postura do terapeuta de abrir ao cliente um convite a uma constituição conjunta da relação terapêutica. O terapeuta não produz a relação sozinho, e o contexto de uma situação inusitada como a que está acontecendo agora, coloca as pessoas diante da mesma questão: ninguém tem experiência em como agir, pois nunca houve antes o que está acontecendo. Logo, necessariamente, estamos todos vivendo descobertas, experimentando coisas novas e explorando novas possibilidades em conjunto.

Fica um convite para os Gestalt-terapeutas se aproveitarem de seus recursos ligados ao contato, ao novo, ao experimento, à criatividade, sabendo que vivemos um tempo onde, as pessoas que têm familiaridade com tais recursos, terão com certeza uma desenvoltura profissional muito mais rica e potencialmente saudável com a sua vida, assim como para acompanhar os seus clientes, em seus processos psicoterapêuticos.

Referências

D'Acri, G., Lima, P. & Orgler, S. (2007). *Dicionário de Gestalt-terapia: Gestaltês*. Summus Editorial.

Heidegger, M. (2006). *Os Conceitos Fundamentais da Metafísica: Mundo, Finitude, Solidão*. Forense Universitária.

Heidegger, M. (2012a). *Ensaios e Conferências*. 8 ed. Editora Vozes.

Heidegger, M. (2012b). *Os Problemas Fundamentais da Fenomenologia*. Editora Vozes.

Heidegger, M. (2012c). *Ser e Tempo*. Editora Vozes.

Husserl, E. (2000). *A Ideia da Fenomenologia*. Edições 70.

Koffka, K. (1975). *Princípios da Psicologia da Gestalt*. Editora Cultrix.

Lewin, K. (1973). *Princípios de Psicologia Topológica*. Editora Cultrix.

Perls, F. S. (1977). *Gestalt-terapia Explicada*. Summus Editorial.

Polster, E. & Polster, M. (2001). *Gestalt-terapia integrada*. Summus Editorial.

Robine, J. M. (2006). *O Self Desdobrado: Perspectiva de Campo em Gestalt-terapia*. Summus Editorial.

Santiago, T. & Reis, V. (2020, julho 23). SP tem aumento de divórcios e queda no número de casamentos em junho. *G1*.

Sartre, J. P. (1997). *O Ser e o Nada*. Editora Vozes.

Sartre, J. P. (2014). *O existencialismo é um humanismo*. Editora Vozes.

Smuts, J. C. (1999). *Holism and Evolution*: *the Original Source of the Holistic Approach to Life*. Sierra Sunrise Books.

Van Den Berg, J. H. (1981). *O Paciente Psiquiátrico – Esboço de Psicopatologia Fenomenológica*. Editora Mestre Jou.

14. O MANEJO DA PSICOSSOMÁTICA EM GESTALT-TERAPIA

Silvia Ivancko

Resumo

A Gestalt-Terapia por ser holística não poderia ser dual (psico-soma), portanto ampliei a visão sobre os sintomas/ doenças psicossomáticas para uma visão mais ampla sobre os aspectos do Ser Humano. Considerei seis aspectos que podem afetar nossa saúde: o biológico, o psicológico, o químico, o físico (da física), o espiritual e o social. Qualquer um desses aspectos pode causar um desequilíbrio no nosso organismo e por consequência, ao se alterar uma parte o todo será afetado gerando uma disfunção ou doença. O significado da doença/sintoma é particular para cada um. O terapeuta ajudará o paciente a compreender esse significado através de diálogos entre a parte (sintomática) com o todo, através da técnica da "cadeira vazia", utilizada por Perls.

O todo (a pessoa) conversa com o órgão de choque (sintomático) expressando toda a sua insatisfação com sua disfunção. Depois troca de lugar, tornando-se o órgão e respondendo à pessoa sobre seu "sofrimento", explicando fenomenologicamente sobre o seu funcionamento e reivindicando suas necessidades para que possa funcionar executando seu trabalho em plenitude.Nesse diálogo, observamos as projeções que o paciente faz no seu órgão e devolvemos as semelhanças fenomenológicas de funcionamento entre o paciente e seu órgão em questão. As funções dos órgãos são comuns a todas as pessoas, porém o conteúdo emocional que o órgão contém é particular de cada paciente. O nosso trabalho enquanto terapeutas é o de auxiliar decifrar essa mensagem através das próprias projeções do paciente e fazer a leitura fenomenológica e devolver ao paciente seus próprios conteúdos para serem comparados ao funcionamento psíquico dele.

Abstract

Gestalt Therapy, because of its holistic nature, cannot be dual (psycho-soma). Therefore, I have broadened the point of view on the symptoms/ psychosomatic disorders so that these could gain a wider approach about the aspects inherent to Human Beings. I have taken into account six aspects that might affect our health: the biological, the psychological, the chemical, the physical (from Physics), the spiritual and the social ones. Any of these might

cause an unbalance in our organism and, therefore, by changing a single part, the whole being will be affected, causing a disorder or disease. The meaning of the disease/symptom is very specific in each alteration. The therapist will help the patient to understand that meaning through dialogues between the part (symptomatic) and the whole being by means of the “empty-chair” technique, developed by Fritz Perls. The self (the individual) dialogues with the shock organ (that presents symptoms), expressing its entire unsatisfaction regarding the dysfunction. Subsequently, it changes place with the latter, becoming the organ itself and telling the person about its “grief” by a phenomenological explanation of its functioning and demanding its necessities so that it can fully work by playing its role. In such dialogue, we can observe the projections done by the patient in his/her organ and we give, in return, the phenomenological resemblances in terms of functioning between the patient and his/her organ in question. The functions of the organs are the same for all human beings; however, the emotional content that the organ presents is specific for each patient. Our job, as therapists, is to help decode that message through the patient’s own projections by interpreting it in a phenomenological point of view and then giving back his or her own subjectivity in order to be compared with his or her psychic functioning.

Resumen

La terapia Gestalt, por ser holística, no podría ser dual (psico-soma). Por eso, amplié la visión sobre los síntomas/enfermedades psicosomáticas abarcando aspectos fundamentales del Ser Humano. Consideré seis aspectos que pueden afectar nuestra salud: el biológico, el psicológico, el químico, el físico (de la física), el espiritual y el social. Cualquiera de esos aspectos puede causar un desequilibrio en nuestro organismo y, en consecuencia, al modificar una parte, afectar el todo, generando una disfunción o enfermedad. El significado de “enfermedad”/“síntoma” es particular para cada individuo. El terapeuta ayudará al paciente a comprender ese significado por medio de diálogos entre la parte (sintomática) con el todo, por medio de la técnica de la “silla vacía”, concebida por Perls.El todo (la persona) conversa con el órgano de choque (sintomático), expresando toda su insatisfacción con respecto a su disfunción. Después, cambia de lugar, asumiendo la posición del órgano y respondiendo a la persona sobre su “sufrimiento”, explicando fenomenológicamente su funcionamiento y reivindicando sus necesidades para que pueda funcionar ejecutando su trabajo en plenitud.En ese diálogo, observamos las proyecciones que el paciente hace en su órgano y devolvemos las semejanzas fenomenológicas de funcionamiento entre el paciente y su órgano en cuestión. Las funciones de los órganos son comunes a todas las personas, pero el contenido emocional que contiene el órgano es particular para cada paciente.

Nuestro trabajo como terapeutas es el de ayudar a descifrar ese mensaje por medio de las propias proyecciones del paciente y hacer la lectura fenomenológica, devolviendo al paciente sus propios contenidos para que los compare a su funcionamiento psíquico.

Introdução

Para iniciar, quero trazer um poema da Viviane Mosé que se chama Poema Preso:

*"A maioria das doenças que as pessoas têm são poemas presos.
Abscessos, tumores, nódulos, pedras…
São palavras calcificadas, poemas sem vazão.
Mesmo cravos pretos, espinhas, cabelo encravado, prisão de ventre…
Poderiam um dia ter sido poema, mas não…
Pessoas adoecem da razão, de gostar de palavra presa.
Palavra boa é palavra líquida, escorrendo em estado de lágrima.
Lágrima é dor derretida, dor endurecida é tumor.
Lágrima é raiva derretida, raiva endurecida é tumor.
Lágrima é alegria derretida, alegria endurecida é tumor.
Lágrima é pessoa derretida, pessoa endurecida é tumor.
Tempo endurecido é tumor, tempo derretido é poema.
E você pode arrancar os poemas endurecidos do seu corpo
Com buchas vegetais, óleos medicinais, com a ponta dos dedos, com as unhas.
Você pode arrancar poema com alicate de cutícula, com pente, com uma agulha.
Você pode arrancar poema com pomada de basilicão, com massagem, hidratação.
Mas não use bisturi quase nunca,
Em caso de poemas difíceis use a dança.
A dança é uma forma de amolecer os poemas endurecidos do corpo.
Uma forma de soltá-los das dobras, dos dedos dos pés, das unhas.
São os poemas-corte, os poemas-peito, os poemas-olhos,
Os poemas-sexo, os poemas-cílio…
Atualmente, ando gostando dos pensamentos-chão.
Pensamento-chão é grama e nasce do pé,
É poema de pé no chão,
É poema de gente normal, de gente simples,
Gente de Espírito Santo.
Eu venho de Espírito Santo.
Eu sou do Espírito Santo, eu trago a Vitória do Espírito Santo.
Santo é um espírito capaz de operar o milagre sobre si mesmo."*

Viviane Mosé

Em linhas gerais, o objetivo da Gestalt-terapia é resgatar a harmonia e o bom funcionamento do organismo no aspecto emocional e no físico, não há como alterar uma parte sem modificar o todo.

Na visão holística do Ser Humano, hoje ampliada pela Psiconeuroimunologia, podemos perceber que enfocar a parte da saúde biológica é somente um recorte para um olhar cuidadoso sobre um aspecto, mas que não perde de vista o caráter da totalidade.

Para Perls, o viver harmônico e saudável implica em prestar atenção, darse conta de nossas necessidades e na medida do possível tentar satisfazê-las.

A doença viria como uma manifestação das nossas insatisfações tanto pessoais quanto de nossas relações com o mundo, uma expressão do sofrimento ou um ajustamento criativo. Muitas vezes é a melhor forma que temos para enfrentar ou não uma situação da qual não estamos preparados ou temos dificuldade.

Portanto a doença não é um "mal", de uma certa forma, nos protege de outras situações ou expressa insatisfações temporárias, por isso é tão comum que ao se suprimir o sintoma através de medicação ou cirurgia, outra doença se manifeste e substitua a função da doença anterior, porque afinal precisamos desta "proteção".

No nosso cotidiano, convivemos com enxaquecas, gripes, gastrites, alergias, viroses, dermatites, constipação, diarreia, amigdalite etc., que se manifestam, expressam-se e muitas vezes desaparecem como que por "encanto", quando o conflito que as desencadeou, desaparece.

Todos os dias o nosso sistema imunológico faz sua "ronda" em busca de vírus, bactérias, células com má formação, e as destrói sem que façamos nenhum esforço, nossa tarefa para contribuir com o funcionamento do nosso sistema imunológico é manter uma boa alimentação, sono reparador e sentir-se bem emocionalmente. Desta forma há a possibilidade de mantermos a saúde natural do nosso corpo.

Mas nem sempre podemos atender aos pedidos do nosso sistema imunológico: a boa alimentação, o sono reparador e principalmente a alegria de viver em todos os momentos, assim, aquele vírus da gripe que sempre está presente em todos os lugares, ao se deparar com um sistema imune deprimido, consegue se alojar no organismo e realizar seu ciclo vital.

> "A homeostase é, portanto o processo através do qual o organismo satisfaz suas necessidades... Quando o processo homeostático falha em alguma escala, quando o organismo se mantém em estado de desequilíbrio por muito tempo e é incapaz de satisfazer suas necessidades, está doente. Quando falha o processo homeostático o organismo morre" (Perls, 1977).

Quando há um desequilíbrio das funções, podemos buscar a origem, um obstáculo ao fluxo natural da vida; chamamos isso de sofrimento, doença, dor.

A doença é um desequilíbrio que pode se produzir tanto no plano espiritual/energético, como no plano mental, emocional e físico. Seja qual for o plano em que se manifeste, esse desequilíbrio também afetará os demais planos pois, tudo tem relação entre as partes na vida e a alteração de uma parte implica na alteração do Todo.

O Órgão de Choque

É fato que a literatura costuma referir-se ao "Órgão de Choque" como aquele que adoece com frequência, o que recebe o impacto de uma vivência emocional, o que expressa e reage às "dores" implícitas, que estão inconscientes no indivíduo.

Também se sabe que essa "fragilidade" pode ser transmitida: geneticamente, provocada através da história de vida, pela alimentação, pela cultura, pelo momento sócio-histórico, pelas condições climáticas, pelo aprendizado familiar; pelas emoções contidas, como medo, tristeza, frustração, ansiedade, culpa, ressentimentos e outras.

Enfim inúmeros fatores podem contribuir para que canalizemos a nossa expressão de dor a um órgão fragilizado, porém, poucas referências específicas sobre o órgão de choque foram encontradas.

O órgão de choque também é referido na literatura como órgão de impacto, "locus minoris resistentiae", justificando a vulnerabilidade de um determinado órgão.

Visão da Gestalt-terapia sobre órgão de choque

Stevens (1977), ao falar sobre polaridades, ressalta a importância da interdependência e cooperação entre os opostos para que haja uma relação sadia e alerta, e explica que o conflito entre os dois lados se manifesta em alguma parte do corpo em uma batalha contínua. O autor diz que o mau uso constante de certa parte do corpo, sem a consciência disto, é muitas vezes o que predispõe esta parte a falhar e tornar a doença muito pior do que seria normalmente. Para ele, todos nós sofremos algum grau de desarranjo psicossomático e sobrecarregamos alguma parte do nosso corpo.

Segundo Stevens (1977), o importante, nesses casos, é tentar ouvir o que os sintomas têm a dizer.

> "Ele o mantém fora de perigo, lhe dá descanso quando há trabalho demais, tira-o de atividades desagradáveis às quais você não diz "não", chama a atenção dos outros, dá-lhe castigo "merecido", ajuda-o a evitar tarefas desagradáveis etc.? Qualquer que seja a sua descoberta a respeito do que o sintoma faz por você, você pode explorar algumas formas, que não sejam ficar doente, para alcançar os mesmos resultados" (p. 114).

Assim, o autor sugere que seria melhor que cada um tomasse consciência das necessidades do seu corpo, já que ignorar o que acontece e não respeitar os limites pessoais possibilita a chegada da doença. “Se um sintoma lhe propicia atenção e cuidado de outros, talvez haja algum outro modo de pedir atenção e cuidado. Muitas vezes, quando esta segunda alternativa surge, o sintoma melhora e desaparece” (p. 114), conclui o autor.

Stevens encerra, referindo-se aos diálogos entre as partes que favorecem um melhor conhecimento sobre si, por tornar menos fragmentado e revelando maior consciência de seu funcionamento, levando a pessoa a uma vida mais centrada, simples e menos confusa. Assumindo responsabilidades pelo que fazem, as pessoas tornam-se aptas a lidar e agir de modo direto e honesto, tornando as suas ações mais eficazes e menos autodestrutivas.

Ivancko (2004), relata que segundo o “modelo Simonton”, que utiliza as bases psicossomáticas para compreender o câncer, aponta o stress emocional causando inibição no sistema imunológico provocando distúrbios hormonais, resultando assim a produção de células imperfeitas e malignas. O processo de inibição do sistema imunológico se inicia de 6 a 18 meses antes do diagnóstico do câncer.

Assim, pode-se compreender o processo da doença, que antes de se manifestar fisicamente, iniciou-se com um processo de stress, que leva a uma baixa imunológica sem que se tenha a percepção do que está acontecendo no corpo, até que um dia surge um diagnóstico. Porém, o diagnóstico seria o final de processo que já havia se iniciado há tempos.

Segundo Schnake (1995), a Medicina Psicossomática nunca pode resolver o enigma do porquê um determinado órgão adoece e na medicina clássica o “*locus minoris resistentiae*” não é aceito. A proposta da autora é de fazer contato de um modo mais vivo e verdadeiro com o corpo que somos e a partir disso aprender a escutar as mensagens que o corpo nos envia.

Escutá-lo como um amigo que vai sinalizando nossas deficiências e fantasias do que não queremos ver e que ao “delatar” tais dificuldades em forma de sintoma, revela a nossa realidade.

O nosso trabalho como psicoterapeutas é o de verificar e explicitar o teor dessas emoções contidas, buscando a expressão do sintoma através da conscientização dele através dos significados do próprio sujeito.

Conceituando o Órgão de Choque

Em livros e artigos de Psicossomática, frequentemente se discorre sobre a manifestação das doenças nos órgãos de choque, sobre a vulnerabilidade, o impacto do stress, sobre os efeitos sofridos pelo órgão, porém não se encontrou referências sobre o processo no qual se “elege” um órgão de choque ou algum conceito que o defina.

Na ausência de um conceito teórico de órgão de choque, faremos uma definição, no sentido de compreendermos o contexto do órgão de choque ao qual estamos nos referindo.

Em se tratando da área médica, é comum que se atribua à fragilidade do órgão, à questão genética ou à vulnerabilidade aos vírus e bactérias por deficiências imunológicas.

Na psicologia há uma tendência a buscar justificativas no stress, traumas, e perfis psicológicos. Nenhum dos caminhos estaria totalmente correto ou errado.

Iniciaremos levantando as seguintes questões:

Se o órgão herdou geneticamente alguma fragilidade, por que alguns indivíduos expressam esta herança e outros não?

Se a carga genética for determinante para eleger o órgão de choque, não existe modo de se esquivar de tal herança?

Se o ambiente pode influenciar na vulnerabilidade do órgão que sofrerá os impactos, por que no mesmo ambiente temos diversidade na eleição do órgão de choque?

Se as emoções influenciam para determinar o órgão de choque, toda carga emocional semelhante desencadearia impacto no mesmo órgão de choque?

Se a história de vida, fragiliza determinado órgão, indivíduos com história de vida similares teriam o mesmo órgão de choque?

Se a exposição a determinado vírus ou bactéria é um fator determinante para adoecer, por que alguns indivíduos adoecem e outros não?

O que na realidade pode determinar a "escolha" do órgão de choque?

A partir desses questionamentos, concluímos que não há um único fator determinante capaz de explicar por que um órgão adoece ou torna-se o órgão de choque.

Ao que parece, a determinação da eleição de um órgão de choque é multifatorial, assim buscamos contextualizar o conceito na visão da Psiconeuroimunologia.

Todo fenômeno é total e precisa ser refletido nas suas seis dimensões: físico, químico, biológico (fisiológico), psicológico (mental e emocional), social e espiritual.

Cada um desses aspectos tem influência na eleição do órgão de choque, alguns em maior proporção, outros interferem em menor grau, mas esta integração de dimensões seria o fator determinante na fragilidade e na saúde de um órgão.

Essa compreensão faz com que cada indivíduo seja único, contrariando diversas teorias que insistem em tentar determinar uma patologia através de perfis psicológicos ou através da genética com a tentativa de justificar o adoecimento.

De acordo com Ivancko (1997), não se pode negar que existem algumas semelhanças entre portadores de uma doença, porém outras pessoas com um mesmo perfil psicológico não desenvolvem a mesma patologia.

Acredito que um perfil psicológico ou uma origem genética para as patologias pode evocar alívio por não fazer parte do perfil mencionado ou não carregar consigo uma carga genética favorável à determinada doença. Para outros, que possam ter um perfil semelhante ao direcionado a uma patologia ou uma herança genética, tais possibilidades podem gerar medo ou uma sensação de "condenação" diante da aparente impossibilidade de um destino a ser escolhido.

Por nossa herança cartesiana buscamos certezas e muitas vezes encontramos incertezas, queremos a segurança de algo que nos diga se vamos ou não adoecer e de que mal. Porém, frente ao novo paradigma, nos reportamos a Capra (1995), que relata:

> O motivo da exclusão do fenômeno da cura da ciência biomédica é evidente. É um fenômeno que não pode ser entendido em termos reducionistas. Isto se aplica à cura de ferimentos e, sobretudo, à cura de doenças, o que geralmente envolve uma complexa interação entre os aspectos físicos, psicológicos, sociais e ambientais da condição humana. Reincorporar a noção de cura à teoria e à prática da medicina, significa que a ciência médica terá que transcender sua estreita concepção de saúde e doença. Isso não quer dizer que ela tenha que ser menos científica. Pelo contrário, ao ampliar sua base conceitual, pode tornar-se mais coerente com as recentes conquistas da ciência moderna (p. 116-117).

Quando dizemos que cada caso é individual, único e que apesar de ter alguma semelhança com outros casos da mesma patologia, seja pelo fator genético ou social, psicológico ou espiritual, físico ou químico, estamos concordando com o autor acima, que ao expor a visão sistêmica, explica: "Embora possamos discernir partes individuais em qualquer sistema, a natureza do todo é sempre diferente da mera soma de suas partes" (p. 260).

E conclui que: "Reducionismo e holismo, análise e síntese, são enfoques complementares que, usados em equilíbrio adequado, nos ajudam a chegar a um conhecimento mais profundo da vida" (p. 261).

Para formarmos o conceito de órgão de choque, neste momento, podemos dizer que em relação à eleição deste órgão, as causas são multifatoriais, isto é, não se pode determinar exatamente quais fatores têm influência e em que medida, para que um determinado órgão sofra os impactos na busca da homeostase do indivíduo.

Faz-se necessário neste momento esclarecer sobre o conceito de homeostase. Segundo Perls, 1977:

> "A homeostase é portanto, o processo através do qual o organismo satisfaz as suas necessidades. Uma vez que as necessidades são muitas e cada necessidade perturba o equilíbrio, o processo homeostático perdura o tempo todo. Toda vida é caracterizada pelo jogo contínuo de estabilidade e desequilíbrio no organismo. Quando o processo homeostático falha em alguma escala, quando o organismo se mantém num estado de desequilíbrio por muito tempo e é incapaz de satisfazer as necessidades, está doente. Quando falha o sistema homeostático o organismo morre" (p. 20).

Assim, podemos dizer que o órgão de choque é o órgão que delata a falha homeostática e de certa forma indica ao indivíduo que "algo" diferente está ocorrendo.

Além de denunciar a falha homeostática, podemos observar no órgão de choque uma característica temporal, ou seja, se o órgão em questão denuncia uma necessidade não satisfeita, não receberá mais impactos na medida em que o organismo satisfizer essas necessidades.

O que ocorre é que alguns indivíduos satisfazem o processo homeostático em horas, outros em meses e outros levam a vida toda sem se dar conta de que essas necessidades existam ou que possam ser satisfeitas.

Assim, um órgão de choque pode ser "eleito" por horas, meses ou por toda uma vida.

Em alguns casos o órgão de choque adoece ao ponto de ter que ser retirado cirurgicamente. Nestes casos a energia que era canalizada ao órgão é deslocada a um outro órgão, pois a necessidade daquele órgão, agora retirado, não foi satisfeita, desta forma a energia será deslocada para outro órgão ou manter-se-á no local da amputação.

Sheldrake (1995), estudando amputados e membros fantasmas, relata que "O próprio corpo é organizado e invadido por campos. Assim como os campos eletromagnético, gravitacional e de matéria quântica, os campos morfogenéticos moldam seu desenvolvimento e mantém sua forma" (p. 119).

O que significa que amputar um órgão doente não altera o seu campo energético sob o ponto de vista dos estudos de física quântica.

Processo semelhante também é percebido quando há supressão medicamentosa e ocorre o deslocamento de sintoma, assim, popularmente acredita-se que houve uma cura, pois o sintoma inicial já não se apresenta, entretanto, um "novo" sintoma aparece. O que ocorre é o órgão de choque ao sofrer um "impedimento" em se manifestar canaliza essa energia a um outro órgão.

Neste aspecto, Vithoulkas, 1981, ressalta que:

> "Para a eficácia de qualquer terapia é óbvio que o médico deve cooperar com esse processo, sem jamais desviar-se dele. Como o mecanismo de defesa já está reagindo com a melhor resposta possível, qualquer desvio na

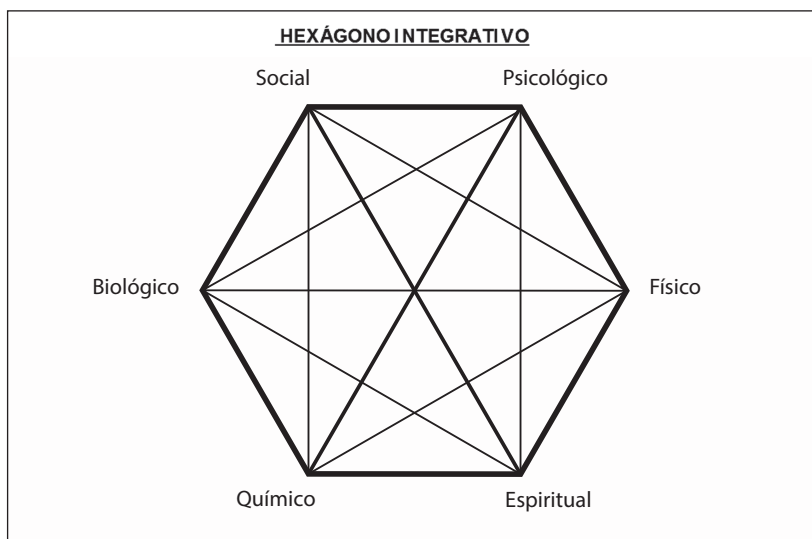
> direção da sua atuação terá inevitavelmente um menor grau de eficácia. É por isso que as terapias baseadas nas teorias intelectuais e na compreensão parcial da totalidade apenas podem inibir o processo de cura e, frequentemente, produzir danos reais ao organismo através da supressão" (p. 137).

À luz da ciência os organismos extraem energia do meio ambiente, as plantas a absorvem do sol através da fotossíntese e os animais retiram energia química através da digestão dos alimentos e da respiração. Essa energia é acumulada em seus corpos e utilizadas para pôr em ação seus movimentos e comportamento.

Sheldrake (1991), explica a energia:

> "[...] a vida envolve tanto um fluxo de energia, que pode ser entendido como um aspecto do fluxo de energia universal, como um princípio formativo, que dá a um organismo os propósitos em direção aos quais seus processos de vida são atraídos" (p. 104).

Essa energia como princípio formativo é aquela à qual nos referimos quando falamos da energia canalizada ao órgão de choque.

Essa energia pode ser mobilizada por qualquer um dos pilares do hexágono: físico, químico, biológico (fisiológico), psicológico (mental e emocional), social e espiritual.

Fonte: Ivancko, 2006.

Cabe aqui comentar que a medicina tradicional chinesa já tinha desenvolvido a noção de qi (ch'i), bastante semelhante com o conceito quantizado da física moderna sobre energia.

Inclusive, Capra (1995), comenta que: “[...] o ch’i é concebido como uma forma tênue e não perceptível de matéria presente em todo o espaço e que pode condensar-se em objetos materiais sólidos” (p. 162).

Assim o objetivo da acupuntura é estimular o fluxo do qi (ch’i) através de seus caminhos, os meridianos, para o restabelecimento da energia vital, a saúde.

A homeopatia de Hahnemann, atua principalmente no pilar da física e Vithoulkas (1981), situa este pilar na visão homeopática, além de nos explicitar energeticamente o caráter temporal mencionado anteriormente:

> “[...] considerar a força vital do organismo humano em termos de vibração eletrodinâmica envolve, obviamente, um grau de complexidade enorme. A vibração resultante desse organismo complexo é, sem dúvida, altamente complicada, pois ela muda a cada momento não apenas em frequência, bem como em amplitude. É por isso que o nível da força vital do organismo humano é considerado o plano dinâmico que afeta todos os níveis do ser de uma vez e em graus variados de harmonia e força. É um processo altamente complexo, fluido, flexível e energético, respondendo e afetando simultaneamente o ambiente circundante” (p. 122-123).

A base da terapêutica de Hahnemann diz que o primeiro sinal de desarmonia ocorre no campo eletromagnético e este por sua vez aciona os mecanismos de defesa.

Vemos esse desencadear de fatos, como uma visão didática para explicar o fenômeno sob a óptica da homeopatia e questionamos mais uma vez se existe uma sequência lógica no desencadear do adoecimento ou se todos os pilares do hexágono são mobilizados concomitantemente, mesmo que não estejamos observando-os.

Como vimos, qualquer um dos pilares do hexágono integrativo, ou a combinação deles, pode modificar o fluxo energético do indivíduo, porém neste momento como psicoterapeutas, nosso olhar se concentra entre o biológico e o psicológico e vice-versa. Ressalto que não há como ignorar todas as outras relações do referido hexágono, porém nos propusemos a um olhar mais cuidadoso ao órgão de choque e sua relação com o funcionamento psíquico do sujeito, fazendo um recorte no foco que desejamos observar.

Considerando o vértice psicológico e dentro dele, as emoções que podem ter razões evolucionárias e ou transformar-se em estímulos-emocionais-competentes (eec – denominação de Damásio) no curso da experiência individual (inclusive podem ser estimuladas pela memória ou evocação imaginativa), como relata Damásio (2004).

Segundo o autor, das áreas cerebrais mais importantes identificadas como desencadeadoras de emoção, encontramos a amídala, córtex pré-frontal ventromedial, prosencéfalo basal, hipotálamo e núcleos do tronco cerebral.

Os sentimentos, pensamentos e imaginação são registrados nas regiões do córtex cerebral, em especial os córtices do lobo frontal no polo frontal e das regiões laterais.

Damásio, 2004, salienta que também monitorou vários parâmetros fisiológicos que se manifestavam no início da fase de sentimentos, assim como ritmo cardíaco e condutância cutânea no momento atuante da emoção, seguidos por alterações de temperatura corporal, estados de dor, o corar da pele, arrepios, comichão, sensações viscerais e genitais, estado da musculatura lisa dos vasos sanguíneos e das paredes das vísceras, o pH local, nível de glicose, osmolaridade e presença de agentes inflamatórios, no momento em que o indivíduo identifica os sentimentos.

A partir da sensação da emoção que ocorre no sistema límbico, podemos, por vezes, orientar corticalmente alguns comportamentos posteriores à reação límbica, mas não podemos impedir a emoção.

Nosso corpo está preparado para receber os impactos, inclusive liberação hormonal das emoções intensas. O que pode causar falhas homeostáticas são os estados intensos e prolongados, como referiu Goleman (1999).

Há controvérsias entre os autores em se distinguir, classificar e enumerar emoções e sentimentos. Adoto o conceito de Damásio, 2004, que diz que as emoções precedem o sentimento e justifica da seguinte forma: “As emoções foram construídas a partir de reações simples que promovem a sobrevida de um organismo e que foram facilmente adotadas pela evolução” (p. 37).

Se ficarmos atentos à emoção, poderemos observar que nosso corpo reage a elas de modos distintos, depois a nomeamos e passamos ao sentimento que a emoção nos trouxe, assim como expressamos uma reação à emoção e ao sentimento.

Quanto ao vértice social, vemos o ser humano envolvido em sua época, país em que vive, cultura, política, economia, crenças, costumes, família, trabalho, relações sociais, lazer, relações familiares entre outros aspectos. Prefiro não me estender em cada um desses itens que são de extrema importância, mas também familiares ao leitor.

Quero ainda falar do último, porém não menos importante pilar do hexágono integrativo: a espiritualidade.

Espiritualidade esta, desvinculada de religiosidade, de crenças impostas, mas produto de uma reflexão pessoal, íntima e profunda.

Quando pensamos em espiritualidade, nos vem em mente um poder criador, a natureza, respeito a si e ao próximo, a ética, a moral, integridade, ciência, amor, dignidade e tantas outras possibilidades, que seria difícil enumerá-las.

Ao se falar de espiritualidade, é indispensável que se cite Frankl (1978), cujos trabalhos científicos estão sempre calcados neste aspecto.

Assim explica o autor que:

> “[...] o físico é dado pela hereditariedade – o psíquico é dirigido pela educação; o espiritual, contudo, não pode ser educado, tem que ser realizado – o espiritual “é” só na autorrealização, na “realidade da realização” da existência” (p. 131).

O autor, como existencialista, reflete sobre a liberdade e conclui que:

> “Poderíamos ainda dizer o seguinte sobre a liberdade do espiritual: já por definição, espiritual é apenas a parte livre do homem. Chamamos de “pessoa” a priori, geralmente, só que ao que se comporta como ser livre. A pessoa espiritual é, no homem, o que se pode opor sempre e em qualquer tempo a cada posição, não só no exterior como no interior” (p. 159).

Levando-se em conta os seis pilares do hexágono integrativo, vamos concluir a conceitualização do **Órgão de Choque**.

1) O Órgão de Choque tem causas multifatoriais.
2) O Órgão de Choque pode ser mutável e temporal.
3) O Órgão de Choque recebe a carga energética advinda de disfunções do organismo, delatando uma falha homeostática.
4) O Órgão de Choque não é necessariamente um órgão doente.
5) Levanta-se a hipótese de que um órgão de choque possa se tornar um órgão doente depois de receber sucessivos impactos energéticos.
6) Se tratarmos o Órgão de Choque cuidaremos da profilaxia.

Profilaxia nos parece ser uma palavra de ordem em direção à saúde. A medicina atual tem caráter curativo, busca soluções para os problemas já instalados, mas com exceção do caso das vacinas, preventivas, não vivemos numa cultura de saúde profilática.

Concordo com Capra (1982), de que qualquer mudança no sistema de saúde necessitaria de uma política econômica e social diferentes, pois o atual sistema tornou-se a principal ameaça à nossa saúde.

O autor propõe um caminho para a saúde bastante árduo, porém dentre os objetivos propostos por ele, incluímos o meu trabalho sobre órgão de choque, onde Capra (1982), diz: “O objetivo da educação para a saúde será fazer com que as pessoas entendam como seu comportamento e seu meio ambiente afetam sua saúde e ensiná-las a enfrentar o estresse em sua vida cotidiana” (p. 326).

A técnica da Cadeira Vazia

A técnica consiste em colocar o cliente frente a uma cadeira vazia. Nesta cadeira, ele projeta o órgão de choque, que pode ser concretizado por um

desenho feito anteriormente, um exame de imagem ou mesmo uma almofada representando esse órgão.

Na cadeira à frente, senta-se o cliente que dirá ao órgão, tudo o que sente física e emocionalmente em relação a ele, explicando ao órgão como se sente tendo-o como órgão de choque.

Depois troca-se de lugar com o órgão, tornando-se o próprio órgão e respondendo à pessoa aos questionamentos, críticas, motivos, necessidades, cuidados que ele, enquanto órgão necessita para um melhor funcionamento. No momento do órgão se expressar é importante conhecer fisiologicamente seu funcionamento e descrever fenomenologicamente sua função, aparência e funcionamento. O procedimento da cadeira vazia tem o intuito de investigar se o funcionamento psíquico da pessoa tem semelhanças com o funcionamento do órgão de choque. A troca de papéis ocorre quantas vezes fosse necessária, até que haja uma conclusão nos diálogos.

Nas duas etapas da cadeira vazia, o facilitador orienta quando ocorre a troca de papéis. Ele também pode assumir um dos papéis para interagir com o outro papel (onde estava sentada a pessoa) repetindo frases que foram ditas ou complementando informações fisiológicas e funcionais sobre o órgão em questão. As mudanças são feitas nos momentos em que se percebe que nada mais há a ser dito em determinado papel sinalizadas pela pessoa ou por um período de silêncio.

Após o procedimento da cadeira vazia, o facilitador faz uma devolutiva à pessoa focando o principal problema envolvido.

Todo o experimento deve ser falado na primeira pessoa do singular (Eu) e diretamente à outra parte (Você), assim como no aqui-agora (tempo presente).

É muito importante se restringir apenas à fisiologia, funcionamento e características intrínsecas e fenomenológicas do órgão sem nenhuma interpretação ou simbologia.

Um órgão forte pode ser utilizado em outra etapa da técnica para contrapor a polaridade órgão de choque e tem o intuito de encerrar a técnica quando o sujeito estiver percebendo seus aspectos positivos restaurando o seu equilíbrio.

A técnica consiste em projetar o todo em uma parte e depois ser a projeção e devolver ao todo e ao final integrar a parte ao todo.

A Fenomenologia

Como é entendemos esse recado?

Na nossa abordagem, nós não interpretamos nada, nos utilizamos da fenomenologia.

A fenomenologia vai dar os parâmetros para entendermos o funcionamento do órgão. Esse funcionamento é igual para mim, para você, para todos.

Por exemplo, todos nós temos um estômago que digere alimentos, que produz suco gástrico e que depois envia o bolo alimentar para o intestino

continuar o trabalho, isso é igual para todo o mundo, a fenomenologia do órgão é essa, não tem outra função.

O mal funcionamento de um estômago, vamos relacionar com o que ocorre na nossa digestão física e emocional.

Comumente falamos em "engolir sapo", a gente engole sapo e adoece do estômago, porque o estômago entende que tem um conteúdo lá para digerir produz suco gástrico e se for um conteúdo emocional, o suco gástrico é produzido sem ter alimento para digerir.

Assim podem surgir as gastrites (já conhecidas como gastrites nervosas), úlceras estomacais, esofagites entre outros sintomas evidenciando a introjeção.

Voltando à fenomenologia não temos interpretação nenhuma, o órgão trabalha em sua função. Às vezes, se tem dificuldades em usar a linguagem fenomenológica e acredita-se que o coração seja relacionado ao amor, por exemplo.

Não, o coração é uma bomba, uma bomba que entra sangue de um lado, solta do outro e irriga o corpo inteiro, mantém o organismo vivo, é o primeiro órgão que aparece quando há sinal de vida, é o último órgão que para de trabalhar quando se morre, trabalha sem parar até quando descansamos ou dormimos, assim, é a leitura fenomenológica que vamos utilizar.

Muitas vezes temos dificuldade de olhar as coisas exatamente como elas são sem nenhuma interpretação.

No funcionamento do estômago eu posso perguntar: – o que eu não estou digerindo? O que não está passando? O que eu não estou "engolindo?

O que está provocando uma esofagite, o regurgitar, o retornar o conteúdo, o não conseguir engolir?

Vamos investigar no campo o que está difícil de digerir, o que está difícil de engolir.

O conteúdo emocional que esse estômago está digerindo ou não conseguindo digerir para cada um é diferente, então vamos para o particular e não tem como generalizar, cada caso é um caso.

Não há um caso igual ao outro, as pessoas são ímpares, é muito particular o conteúdo que cada um não está conseguindo digerir.

Cada um trabalha com seu estômago de modo individual, tem gente que come pedra emocional e física e digere bem, mas vai somatizar na coluna que não está dando suporte necessário.

Cada um tem o seu ponto fraco, seu órgão de choque e os seus pontos fortes também.

Quando eu foco em um ponto fraco que precisa ser trabalhado, costumo também colocar a polaridade, quais são os órgãos bons e fortes que você tem, e que trabalham sem você se dar conta. Costumamos olhar sempre para a dor, a falta, a deficiência, a dificuldade, mas todos os outros órgãos e aspectos da nossa vida estão funcionado muito bem sem nos darmos conta.

Temos um todo funcionando bem, com uma parte que precisa de uma certa atenção, e que está mandando um recado para nós.

A fenomenologia é que vai direcionar o nosso olhar para dar o sentido do sintoma para cada um, não existe um manual: – “ah, dói aqui então significa tal coisa”. Não, cada um tem um significado para a sua dor.

O trabalho é mais profundo, cada um precisa entender *para que* aquele sintoma está surgindo.

Eu tive um paciente que era maestro, que começou a ter tendinite, e por causa disso ele não podia reger, estava com as articulações ficando endurecidas e doloridas, inflamadas e um maestro sem poder reger o que pode fazer?

Investigando um pouco, ele conta que o pai dele era maestro também e ele (filho) estava ganhando prêmios, estava superando esse pai quando começou a se travar.

Ele tinha o pai como um “Deus” e não poderia ganhar mais prêmios, não poderia ter mais destaque que o pai.

Então ele começou a ter tendinites e dores fortes e se travar, o que o impediam de competir com o pai.

O que o sintoma está impedindo? Não se pode falar que todo mundo que tem tendinite tem um pai que é maestro, não é?

Cada caso é um caso, porque eu ter tendinite é diferente da tendinite do maestro e eu preciso entender as minhas causas, para que eu estou fazendo isso?

O que isso me impede ou para que isso, muitas vezes, até está me ajudando?

Precisamos entender que cada dor tem o seu significado e cada um vai buscar o significado particular do seu sintoma.

Para identificar o significado da projeção nessa dor ou doença, trabalho com a técnica da cadeira vazia, tão consagrada pelo nosso mestre, Perls.

Nessa técnica, colocamos a parte que é órgão doente ou a doença para conversar com o todo que sou eu, depois troco os papéis, e vamos montando um diálogo e entendendo *para que* essa doença está aí, o que essa dor está me explicando, para eu entender o conteúdo projetado na parte (órgão).

Exercício:

Agora quero propor um exercício, vamos praticar um pouco.

Vou pedir que relaxem na cadeira, na cama, onde você estiver, num cantinho gostoso em casa para dar uma relaxada, fechar os olhos, ... respirar fundo, soltar pela boca, ... sentir-se mole, soltar um pouquinho a cabeça, o pescoço, a tensão nos ombros, abrir o peito, ... respirando, trazendo um pouco de paz... de tranquilidade.

Agora deixe emergir alguma figura que está incomodando, um órgão que acusa alguma coisa que dói, que está disfuncional, uma emoção que está tomando conta, medo, ansiedade, angústia, o que está prevalecendo em você nesse momento, vamos eleger uma figura...

Tendo elegido essa figura, você vai tirá-la de dentro de você e colocar no seu colo e abraçar.

Veja esse órgão, essa emoção, essa sensação, acolha-a para você ... olhe para essa figura, escute-a, veja se existe alguma coisa que ela está me pedindo e que você possa escutá-la e realizar esse desejo. O que essa dor, o que essa sensação, o que esse sentimento está pedindo que você faça, que você se dê?

Escute...

Desse colo, dê um carinho e devolva ao lugar onde ela estava dentro de você e coloque num lugar especial, preste atenção nos recados, veja o que você precisa realizar para que essa parte seja ouvida, seja atendida, que ela te deixe realizar alguma coisa que você não se deu conta que precisa.

Acolhimento, carinho, amor, força, sono, fome, todas as nossas necessidades estão aí envolvidas.

Agora devolva esse órgão, essa emoção de volta ao seu corpo, faça-o integrar a você fique aware dessa necessidade.

Volte a respirar... soltar com força, sinta como é bom trocar essa energia, trocar com o meio. Soltar o gás carbônico, pegar o oxigênio, trocar com o universo, e relaxar o corpo.

Agora comece a abrir os olhos e voltando.

Às vezes são cinco minutinhos que nos damos, para entrar em contato e poder olhar, ficar aware, faz muita diferença porque sempre ficamos atentos às necessidades dos outros.

Sempre precisamos estar atentos aos sinais que o corpo dá, porque ele avisa.

Avisa para parar e se você não para depois de tantos avisos ele te leva para cama com algum problema maior, como se falasse: – agora você sossega doente mesmo, mas vai parar.

Não precisamos agravar o nosso quadro, ficar um pouco mais atento aos nossos cuidados pode impedir que a doença cresça como figura e gritar, para chamar a atenção.

Precisamos de uns minutinhos só para saber como é que estamos, soltar nossa musculatura, deixar se relaxar, porque a tensão não traz nada de bom, é preciso relaxar, focar, para poder resolver nossas questões.

Somos cuidadores e nos esquecemos da mensagem da comissária de bordo: – "Em caso de despressurização coloque a máscara em você e depois socorra o outro".

Normalmente, nós, cuidadores, na nossa vocação de cuidar do outro, esquecemos de nós, mas temos que nos lembrar que somos o instrumento para cuidar do outro e se nós não estivermos bem cuidados, não vamos conseguir cuidar bem de ninguém.

"Eu vo-lo digo: é preciso ter um caos dentro de si para dar à luz uma estrela cintilante"
(Friedrich Nietzsche).

Referências

Capra, F. (1995). *O ponto de mutação*. Cultrix.

Damásio, A. (2004). *Em busca de Espinosa: prazer e dor na ciência dos sentimentos.* Companhia das Letras.

Frankl, V. E. (1978). *Fundamentos Antropológicos da Psicoterapia*. Zahar.

Goleman, D. (Org.). (1999). *Emoções que curam*. Rocco.

Mosé, V. https://www.recantodasletras.com.br/homenagens/4993313

Frankl, V. E. (1978). *Fundamentos Antropológicos da Psicoterapia*. Zahar.

Ivancko, S. M. (2006). *Uma Compreensão Psicossomática do Órgão de Choque através do Trabalho com Polaridades.* [Dissertação Mestrado em Psicossomática, Pontifícia Universidade Católica – PUC-SP]. http://livros01.livrosgratis.com.br/cp008782.pdf

Ivancko, S. M. (1997). *Endometriose, uma doença Psicossomática*. [Monografia, Instituto Brasileiro de Estudos Homeopáticos em extensão com a Universidade Estadual de Ribeirão Preto].

Nietzsche, F. W. (1977). *Assim Falou Zaratustra*. Círculo do Livro S.A.

Perls, F. (1977). *A Abordagem Gestáltica e Testemunha ocular da Terapia*. 1. ed. Zahar Editores.

Pinto, E. B. (Org.). (2009). *Gestalt-terapia: Encontros*. Instituto Gestalt de São Paulo.

Schnake, A. (1995). *Los Diálogos Del Cuerpo*. Cuatro Vientos.

Sheldrake, R. (1991). *O Renascimento da Natureza*. Cultrix.

Stevens, J. (1977). *Tornar-se presente*. 3. ed. Summus.

Vithoulkas, G. (1981). *Homeopatia: Ciência e cura*. Cultix.

15. O PLANTÃO PSICOLÓGICO EM TEMPOS DE PANDEMIA

Claudia Lins Cardoso

Resumo

O mundo atual é um campo cheio de inseguranças e de incertezas em função da pandemia causada pelo Coronavírus. Todo o planeta está mobilizado (e, eventualmente, imobilizado) por causa dessa situação. Nesse contexto, são comuns experiências de insegurança (ausência de um suporte estável, seguro), de medo (sentimento que brota diante de uma ameaça) e de ansiedade (podendo ser concebida como o sentimento que emerge quando uma excitação é vivida sem suporte). Como um dos recursos disponíveis para auxiliar a população a lidar melhor com o sofrimento existencial causado pela pandemia, o Conselho Federal de Psicologia, mediante a resolução CFP nº11/2018, regularizou o uso de tecnologias de informação e de comunicação para atendimentos psicológicos online, possibilitando que psicólogos ao longo do país pudessem oferecer diversas modalidades de atendimento (psicoterapia, aconselhamento psicológico, plantão psicológico, grupos de apoio, dentre outras). O agravamento da pandemia no Brasil e no mundo acarretou um aumento exponencial do sofrimento humano, expresso de diversas maneiras. A comunidade acadêmica da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), tanto a interna quanto aquela composta pelos intercambistas no país e no exterior, também não passou imune aos efeitos da pandemia, o que demandou a oferta de atendimento psicológico por ferramentas virtuais, tanto na modalidade de Aconselhamento Psicológico, quanto de Plantão Psicológico, como forma de minimizar o sofrimento das pessoas que solicitaram atendimento. Nesse sentido, o presente texto tem como objetivo principal apresentar o relato de experiência do Aconselhamento Psicológico e do Plantão Psicológico na UFMG, ressaltando sua contribuição como recurso para a diminuição do sofrimento psíquico da comunidade acadêmica durante a pandemia a partir dos fundamentos da Gestalt-terapia.

Abstract

The world today is a field full of insecurities and uncertainties due to the pandemic caused by Coronavirus. The whole planet is mobilized (and

eventually immobilized) because of this situation. In this context, experiences of insecurity (lack of stable, secure support), fear (feeling that sprouts in the face of a threat) and anxiety (can be conceived as the feeling that emerges when an excitement is experienced without support) are common. As one of the resources available to help the population to better deal with the existential suffering caused by the pandemic, the Federal Council of Psychology, through resolution CFP nº 11/2018, regularized the use of information and communication technologies for online psychological care, enabling psychologists throughout the country to offer various forms of care (psychotherapy, psychological counseling, psychological duty, support groups, among others). The worsening of the pandemic in Brazil and in the world has led to an exponential increase in human suffering, expressed in various ways. The academic community of the Federal University of Minas Gerais (UFMG), both the internal and the exchange students in the country and abroad, also did not pass immune to the effects of the pandemic, which demanded the offering of psychological care by virtual tools, in both the modalities of Psychological Counseling and Psychological Emergency, as a way to minimize the suffering of people who requested care. In this sense, the main objective of this text is to present an experience report of Psychological Counseling and Psychological On-duty at UFMG, highlighting its contribution as a resource to reduce the psychic suffering of the academic community during the pandemic, based on the foundations of Gestalt-therapy.

Resumen

El mundo de hoy es un campo lleno de inseguridades e incertidumbres debido a la pandemia del Coronavirus. Todo el planeta se moviliza (y eventualmente se inmoviliza) debido a esta situación. En este contexto, son comunes las experiencias de inseguridad (falta de apoyo estable y seguro), miedo (sensación que brota ante una amenaza) y ansiedad (puede concebirse como la sensación que surge cuando se experimenta una excitación sin apoyo). Como uno de los recursos disponibles para ayudar a la población a afrontar mejor el sufrimiento existencial causado por la pandemia, el Consejo Federal de Psicología, mediante la resolución CFP nº 11/2018, regularizó el uso de las tecnologías de la información y las comunicaciones para la atención psicológica en línea, lo que permitió a los psicólogos de todo el país ofrecer diversas formas de atención (psicoterapia, asesoramiento psicológico, psicoterapia de guardia, grupos de apoyo, entre otros). El empeoramiento de la pandemia en el Brasil y en el mundo ha dado lugar a un aumento exponencial del sufrimiento humano, expresado de diversas maneras. La comunidad académica de

la Universidad Federal de Minas Gerais (UFMG), tanto la interna como la de los estudiantes de intercambio en el país y en el exterior, tampoco pasó por alto los efectos de la pandemia, que exigió la oferta de atención psicológica por medio de herramientas virtuales, tanto en la modalidad de Consejería Psicológica y Guardia Psicológica, como una forma de minimizar el sufrimiento de las personas que solicitaron atención. En este sentido, el objetivo principal de este texto es presentar el informe de la experiencia de la Asesoría Psicológica y del Servicio de Asistencia Psicológica de la UFMG, destacando su contribución como recurso para reducir el sufrimiento psíquico de la comunidad académica durante la pandemia desde los fundamentos de la Terapia Gestalt.

Uma Breve Contextualização Histórica

Na década de 70, um grupo de profissionais vinculados à Psicologia Humanista liderado por Rachel Léa Rosenberg, figura expoente da Abordagem Centrada na Pessoa no Brasil, próxima, inclusive de Carl Rogers, decidiu criar o Centro de Desenvolvimento da Pessoa, no Instituto *Sedes Sapientiae*, em São Paulo (naquele momento, vinculado à Pontifícia Universidade Católica de São Paulo). Lá foi criado, então, um Serviço de Plantão Psicológico, por iniciativa da Dra. Rosenberg, inspirado nas clínicas de atendimento imediato à comunidade, surgidas nos Estados Unidos: as chamadas *walk-in clinics*. Ele se baseava no princípio de que o momento em que a pessoa chegava para solicitar o atendimento possuía um potencial transformador, desde que ela fosse recebida pelo plantonista com uma presença inteira e caracterizada pela empatia, congruência e aceitação incondicional, com uma escuta atenta, voltada para o desenvolvimento de suas potencialidades (Mahfoud, 2013; Rosenthal, 1999).

Em 1987, em um livro organizado pela Dra. Rosenberg, foi publicado o primeiro texto com uma experiência sistematizada do Plantão Psicológico, caracterizado por Mahfoud (1987) como uma modalidade de Aconselhamento Psicológico Centrado na Pessoa, no sentido de ser uma acolhida à pessoa que sofre, e não pelo foco no problema em si, buscando ajudá-la a elaborar melhor a sua experiência. Assim, o autor sustenta que "o trabalho do conselheiro-psicólogo é no sentido de facilitar ao cliente uma visão mais clara de si mesmo e de sua perspectiva ante a problemática que vive e gera um pedido de ajuda" (p. 76). Nesse sentido, são ressaltadas também como particularidades dessa modalidade de atendimento psicológico: a necessidade de uma sistematicidade da oferta do serviço, a disponibilidade do profissional para lidar com o não-planejado em um encontro único, o qual pode ser experimentado pelo cliente como ponto de referência para um eventual momento de necessidade.

O Aconselhamento Psicológico se caracteriza, portanto, como uma relação de ajuda que busca auxiliar a pessoa a ampliar seu autoconhecimento, a otimizar seus recursos pessoais e a melhorar sua capacidade de tomar decisões, visando, assim, uma maior autonomia no enfrentamento de suas dificuldades e situações (Teixeira & Trindade, 2000). May (2007) ressalta ainda a liberdade como um dos fundamentos do Aconselhamento Psicológico, sustentando que "é função do aconselhador levar o aconselhando a aceitar a responsabilidade pela direção e pelos resultados da direção de sua vida" (p. 21).

Apesar do nome "aconselhamento", não se trata de dar conselhos para resolver problemas, mas da proposta de um diálogo terapêutico que visa o reconhecimento do que precisa ser cuidado ou mesmo reformulado em sua vida, a partir da reflexão das experiências compartilhadas no atendimento. O convite é para "inclinar-se sobre" a experiência, mediante o diálogo terapêutico, a fim de se reconhecer na situação descrita, para muito além das dores e sofrimentos experimentados.

Diferente do Aconselhamento Psicológico, o Plantão Psicológico caracteriza-se pela disponibilidade do atendimento no momento em que a pessoa apresenta a sua demanda, sem a necessidade de agendamento prévio. Mahfoud (2018) destaca como objetivo auxiliar a pessoa a ampliar seu contato consigo mesma a fim de intensificar a elaboração de sua própria experiência, bem como o reconhecimento de si na situação vivida, de modo a discernir e a elaborar novos recursos para lidar e, eventualmente, para superar seu sofrimento. Assim, a ênfase do trabalho terapêutico recai sobre o processo da pessoa, no sentido de ela se reconhecer no contato com suas próprias experiências a partir da provocação da presença e do acolhimento de uma outra pessoa.

É importante ressaltar que o Plantão Psicológico é uma modalidade de atendimento clínico que tem suas peculiaridades, por ser um processo com começo, meio e fim em um único encontro, ainda que a pessoa possa retornar. Nesse sentido, possui uma proposta diferente da psicoterapia, mas não tem a pretensão de substitui-la. Ele pode ser a porta de entrada para a pessoa refletir e iniciar seu processo terapêutico em outro ponto, com suas questões mais discriminadas, se for o caso. Entretanto, às vezes o atendimento único é suficiente para que ela se reconheça na sua experiência e consiga caminhar por conta própria.

Na Universidade Federal de Minas Gerais, o serviço de Plantão Psicológico foi implantado pelo próprio Prof. Dr. Miguel Mahfoud no Serviço de Psicologia Aplicada (SPA) do Departamento de Psicologia da Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas (FAFICH), em 2006. Tratava-se de uma modalidade de estágio supervisionado aberta a alunos da graduação em Psicologia, sob sua supervisão, ofertada até 2016, ocasião de sua aposentadoria. Durante aquele período, o serviço era oferecido para a comunidade universitária (alunos, funcionários,

professores e prestadores de serviço), de segunda à sexta-feira, das 8h às 17h, com supervisão semanal dos atendimentos, ao longo do semestre letivo (ou seja, era suspenso durante o período das férias). Foi um longo período, no qual o Plantão Psicológico se consolidou como uma importante modalidade de assistência psicológica, além de contribuir para o desenvolvimento das habilidades interpessoais dos alunos-plantonistas necessárias ao psicólogo clínico, tais como a escuta genuína e o acolhimento da pessoa que sofre, mas que também tem recursos de enfrentamento nem sempre reconhecidos. Com o encerramento do serviço, uma grande lacuna na oferta de uma acolhida psicológica diferenciada foi evidenciada pela comunidade acadêmica.

Em março de 2019, tomou posse como professor efetivo do Departamento de Psicologia o Dr. Paulo Eduardo Evangelista, aprovado no concurso público para a área de Clínica Existencial-Humanista, o qual apresentou como uma de suas propostas de trabalho o Plantão Psicológico como projeto de extensão. Com experiência clínica e docente nas áreas de Aconselhamento Psicológico e de Plantão Psicológico (Evangelista, 2016; Ruffo & Evangelista, 2016), o serviço voltou a ser novamente ofertado a partir de junho de 2019 de forma diferente, renovada. Em setembro de 2019, ele me convidou para integrar o projeto e assumir a subcoordenação e, desde então, estamos trabalhando em parceria, inicialmente no formato presencial e depois no online, atendendo a necessidade de adequação do serviço às demandas ocasionadas pela pandemia de Coronavírus, conforme será apresentado posteriormente.

O Plantão Psicológico Presencial

Diferente da oferta original do Prof. Miguel Mahfoud, o Plantão Psicológico foi oferecido a partir de junho de 2019 uma vez por semana no SPA, clínica-escola do Departamento de Psicologia, mas continuava aberto ao mesmo público: a comunidade da UFMG, ou seja, alunos, servidores, professores e outras pessoas que possuam algum tipo de vínculo com a comunidade, como, por exemplo, prestadores de serviço e alunos dos cursos pré-vestibular oferecidos na universidade. Também o fato de ser ofertado, não mais como estágio supervisionado (acessível apenas aos alunos que se encontram a partir do 8º período da graduação), mas como projeto de extensão, abriu a possibilidade de ingresso de alunos em períodos mais iniciais do curso, permitindo com isso, o desenvolvimento de habilidades necessárias ao exercício clínico em um período mais precoce da formação.

Foi realizada uma ampla divulgação na Universidade e nas redes sociais sobre a retomada do serviço, informando sua proposta, bem como o que seria necessário para o atendimento: bastava que a pessoa procurasse o SPA no dia em que o Plantão estava sendo oferecido, preenchesse uma ficha de inscrição

e aguardasse na sala de espera. Os 12 alunos de graduação que compunham o grupo ficavam reunidos em uma sala, disponíveis para atender quem chegasse, junto com os professores supervisores. Nos primeiros meses era apenas o Paulo, mas depois eu me juntei a ele no exercício da supervisão dos atendimentos. Os atendimentos eram realizados simultaneamente por uma dupla de alunos, que buscava a pessoa na sala de espera e a levava para uma das salas do SPA disponíveis. Após se apresentar e informar a proposta e a dinâmica do serviço, tinha início o acolhimento e a escuta da experiência da pessoa. Depois de um período (aproximadamente 30/40 minutos, dependendo do que se passava no atendimento um pouco menos ou mais), a dupla de plantonistas convidava a pessoa para realizar uma pausa no encontro, a fim de que pudesse refletir sobre os aspectos mobilizados e sobre sua experiência ao relatá-la no atendimento, enquanto se retirava da sala para um breve período de supervisão, oferecida pelo Paulo (na perspectiva da análise existencial) e/ou por mim (na abordagem gestáltica).

Nosso objetivo na supervisão, sinteticamente, era auxiliar os alunos a reconhecer o processo de vir-a-ser da pessoa a partir do relato da sua experiência, propor formas que pudessem facilitar a expressão dos sentidos implícitos na sua história e de seu sofrimento, propor questionamentos que facilitassem a ampliação de seu autoconhecimento na situação apresentada e ajudá-la a reconhecer seus aspectos mobilizados, inclusive seus recursos pessoais para lidar com a situação.

Após a breve supervisão, a dupla de plantonistas retornava para a sala e reiniciava perguntando sobre as reflexões da pessoa naquele breve intervalo do atendimento. Em seguida, eles teciam suas considerações e questionamentos pertinentes em sintonia com o que foi conversado na supervisão e com as reflexões apresentadas por ela e concluíam o atendimento, esclarecendo que ela poderia buscar novamente o Plantão Psicológico, caso sentisse necessidade. Um detalhe importante: em caso de retorno, a pessoa sempre seria atendida por uma nova dupla de plantonistas.

Vale ressaltar, no período em que eu supervisionava os atendimentos junto com o Paulo, a riqueza do diálogo e das reflexões surgidas no grupo a partir das nossas abordagens diferentes, mas sempre primando pela perspectiva clínica à luz da Fenomenologia.

A partir do primeiro semestre letivo de 2020, o Plantão Psicológico passou a ser oferecido duas vezes por semana, sendo cada um de nós, Paulo e eu, responsável pela supervisão em um dia. Com isso, houve a necessidade de ampliar a equipe de plantonistas e cada dia passou a contar com um grupo de 12 alunos, ou seja, 24 graduandos no total. A primeira quinzena de março foi destinada à capacitação dos novos alunos para o início dos atendimentos no Plantão Psicológico, quando fomos surpreendidos pelo início da pandemia de Coronavírus no Brasil e pela suspensão de todas as atividades presencias na Universidade, a partir de 18 de março.

Entretanto, naquele momento, outra situação se configurou: havia, aproximadamente, 285 pessoas da comunidade acadêmica em intercâmbio fora do país, entre alunos e professores. Vários deles encontravam-se em países nos quais a pandemia já estava em fase mais avançada, provocando graves consequências à população e numa velocidade vertiginosa, dentre as quais podemos citar: o risco iminente de contágio e de morte, a suspensão de atividades acadêmicas na universidade em que se encontravam, a preocupação com a família no Brasil, o isolamento parcial ou total (*lockdown)* imposto pelo governo em diversos países, a incerteza sobre a vida no curto médio e longo prazo, dentre tantas outras. Tudo isso afetou de modo significativo e intenso cada uma dessas pessoas vinculadas à UFMG que se encontrava no exterior, gerando sofrimentos psíquicos de diversas naturezas. E muitas começaram a enviar e-mails para a Diretoria de Relações Internacionais da Universidade (DRI), pedindo ajuda. Também os estrangeiros que se encontravam em intercâmbio na Universidade e que não conseguiram retornar aos seus países de origem se tornaram fonte de preocupação para a DRI. Em função disso, esta consultou o Departamento de Psicologia sobre a possibilidade de prestação de algum tipo de ajuda e, assim, o Plantão Psicológico foi colocado à disposição para colaborar com os intercambistas (brasileiros no exterior e estrangeiros no Brasil) no que fosse possível.

Assim, com essa nova e urgente demanda, precisamos reconfigurar o Plantão Psicológico e buscar outras formas de atendimento, a começar pela modalidade online. Novos desafios, novas formas de ajustamento criativo!

O Plantão Psicológico Online

Quando nos disponibilizamos para acolher a demanda de assistência psicológica pelos intercambistas na modalidade online, rapidamente as solicitações e encaminhamentos começaram a surgir e eu e Paulo reconhecemos o imenso desafio que tínhamos pela frente. Consultamos no grupo quem tinha disponibilidade para realizar o atendimento virtualmente, considerando o interesse, condições de privacidade necessária ao atendimento virtual e computador como ferramenta de trabalho. Foi necessário convidarmos mais alguns alunos da graduação e da Pós-graduação, ampliando a equipe para 33 pessoas, entre plantonistas e supervisores. Outras demandas surgiram (como, por exemplo, atendimento para os alunos brasileiros residentes na Moradia Universitária), mas foram contempladas por outros colegas do Departamento. A partir da diminuição da demanda dos intercambistas, abrimos o atendimento para toda a comunidade interna da UFMG também.

Foi elaborado um e-mail a ser encaminhado para todos os intercambistas com informações acerca da oferta de atendimento online que poderia ser individual ou em grupo (foi criada uma plataforma virtual, mas não houve adesão),

com o endereço eletrônico criado especificamente para esse fim, uma ficha de cadastro a ser preenchida, a forma como os alunos entrariam em contato para agendamento e ressaltando a importância da privacidade durante o atendimento. Também realizamos reuniões preparatórias com o novo grupo de plantonistas para conversarmos sobre algumas especificidades do atendimento online e sobre os novos procedimentos que estávamos criando para o atendimento virtual.

Por se tratar de um atendimento que necessitava de um agendamento, o Plantão Psicológico foi oferecido na modalidade de Aconselhamento Psicológico Online, uma vez que não tínhamos como disponibilizar a oferta do serviço no momento da procura da pessoa, principalmente pela questão da diferença de fuso horário, pois foram assistidas pessoas que se encontravam na América do Norte, América do Sul e Europa, basicamente. Mas os atendimentos continuaram acontecendo em duplas (as quais iam variando ao longo do tempo), por diversas plataformas virtuais (Skype, Google Meets, Zoom etc.), porém sem o intervalo para supervisão durante o atendimento. Esta acontecia duas vezes por semana, oferecida por mim e pelo Paulo, ou sempre que havia necessidade dos alunos, em geral pelo aumento do número de atendimentos em uma determinada semana. Vale ressaltar que nós dois nos cadastramos previamente no CRP para a supervisão e para atendimento psicológico na modalidade online e que não foram permitidos atendimentos exclusivamente por áudio, apenas por vídeo. Os alunos atendiam os alunos que buscavam o serviço e eu e Paulo, os colegas professores. A partir de cada atendimento foram elaborados relatórios de todos os atendimentos realizados, nos moldes propostos pelo CFP (CFP, 2019), no qual constam, além dos dados cadastrais básicos, a análise dos atendimentos. A partir disso, foi proposto um projeto de pesquisa (já em andamento) para realizar uma análise fenomenológica dos dados registrados nesses relatórios.

Em agosto, as atividades acadêmicas da UFMG retornaram na modalidade de Ensino Remoto Emergencial. Desde então, voltamos a oferecer o Plantão Psicológico, duas vezes por semana, conforme era inicialmente, mas agora na modalidade online.

Coronavírus e Finitude: Um vislumbre do Sofrimento Humano em Tempos de Pandemia

Que a pandemia chegou e abalou a população do mundo inteiro não é novidade para ninguém. Ela chegou causando um impacto devastador na vida de todos, independentemente de cor, raça, grau de instrução ou condição socioeconômica. Ninguém está imune aos seus efeitos, mesmos aqueles que não foram e não serão infectados, pois ela tem o poder de escancarar a nossa

vulnerabilidade, as nossas fragilidades e a nossa finitude. Também mostra, às vezes de forma inquestionável, que muitos dos nossos antigos valores e de nossas mais arraigadas convicções, na verdade, eram pura ilusão. Como se não bastassem todas as outras consequências, se fossem apenas essas, já seriam mais do que suficientes para nos abalar emocionalmente. De modo sucinto, posso dizer que ela está nos mobilizando, de modo incontestável e em diferentes intensidades, nas principais dimensões da nossa existência, e isso tem se revelado nas centenas de atendimentos realizados no Plantão Psicológico Online para a comunidade acadêmica, dentre as quais, destacamos algumas.

1. Nossa relação com o espaço

Talvez seja a mais óbvia: estamos em isolamento social, afastados do nosso convívio social e familiar ao qual estávamos acostumados. Nossas fronteiras estão mais restritas não só à nossa casa, mas às vezes até mesmo dentro dela. Perdemos temporariamente nossa liberdade de ir e vir. Não me refiro só ao espaço geográfico, mas ao nosso espaço vital, ao nosso mundo próprio. Nossa casa, que muitos de nós tivemos que transformar em *home office*, já não é mais a mesma. Ela está preenchida por movimentos, por sons e por silêncios muito distintos do que era até então. E isso, apesar de necessário, nem sempre é confortável.

Mesmo aqueles que estão trabalhando fora de casa também tiveram sua relação com o espaço alterado, pois sair de casa implica em risco de contaminação e exige uma série de medidas preventivas, a começar pelo uso de máscara, de álcool em gel e pelo afastamento mínimo necessário entre as pessoas. Diversas pessoas em intercâmbio no exterior atendidas no Aconselhamento Psicológico online, por exemplo, relataram muito sofrimento pelo confinamento em uma terra estrangeira, com as aulas presenciais suspensas, às vezes antes mesmo de conhecer outras pessoas, o que acarretou sentimentos de solidão, de ansiedade e até de sintomas físicos provocados pela sensação de isolamento social, como crises de pânico.

2. Nossa relação com o tempo

Não me refiro aqui ao tempo cronológico, do relógio, que é igual para todos, mas ao tempo vivido (na filosofia, chamado *kairós)*, medido pela qualidade e pela intensidade das nossas experiências e que o torna diferente de uma pessoa para outra. Tudo que nos acontece, nos acontece em um tempo e em um espaço e tem um impacto na nossa relação com nosso mundo próprio, nas nossas relações e no sentido que as coisas têm para cada um de nós.

Para muitas pessoas, pensar no futuro e não saber como ele será, quando a pandemia vai acabar, ou mesmo constatar que os dias parecem iguais, numa

rotina de isolamento social e de afastamento das pessoas mais próximas, têm se configurado em situações promotoras de muita ansiedade. Uma parcela significativa também tem encontrado muita dificuldade em se conectar com o tempo presente (no qual convivemos com a pandemia e suas consequências), em reconhecer a necessidade de modificar a rotina à qual estava acostumada ou mesmo de flexibilizar seu projeto de vida. Assim, nos deparamos com pessoas apresentando uma cobrança exacerbada por produtividade acadêmica, sem conseguir reconhecer o tempo presente e suas novas exigências e limitações (home office, responsabilidade por atividades domésticas e cuidados com os familiares, por exemplo), ou em crises de ansiedade, reagindo a um futuro vislumbrado antecipadamente como trágico. Também a necessidade de assumir as tarefas domésticas e/ou os cuidados com familiares durante a pandemia, além dos compromissos profissionais têm sido fonte de stress para muitos.

3. Nossa relação com os outros

Essa é outra dimensão da nossa vida que vem sendo bastante impactada pela pandemia. Nós somos seres de expressão e em relação, sempre. Tudo que nos acontece nos toca de alguma forma (mesmo quando não temos consciência disso) e é natural que isso se reflita na nossa relação com as pessoas da nossa convivência de alguma forma, seja conversando, reagindo, omitindo, descontando, poupando, brigando e por aí vai.

Em tempo de isolamento social, as pessoas estão mais em casa, convivendo de uma forma mais intensa e constante. É uma oportunidade para fortalecer os laços, mas também para experimentar – e às vezes piorar – os conflitos e as tensões interpessoais, seja no âmbito familiar, seja no afetivo, o que gerou um número significativo de busca pelo atendimento psicológico. Neste, além das dificuldades de relacionamento, também foram frequentes preocupação com a saúde de seus familiares e o medo de contaminação pelo Coronavírus e, consequentemente, da morte iminente.

A pandemia também provocou uma mudança radical na nossa relação com os outros, que muitas vezes só pode acontecer na esfera virtual. Muitas pessoas têm relatado dificuldades pelo fato da conexão virtual ser insuficiente para manter os laços interpessoais em relacionamentos afetivos. Dito de outra forma, há ocasiões nas quais a conexão com as pessoas amadas só é possível na esfera virtual, e isso fragiliza os vínculos e promove sofrimento.

4. Nossa relação conosco

Essa é a dimensão existencial a partir da qual todo o nosso movimento no mundo tem início. As coisas não acontecem simplesmente no mundo: tudo que

acontece, de alguma maneira *nos* acontece, e tem uma repercussão na nossa autoimagem, na nossa autoestima, no nosso corpo, nas nossas emoções e, consequentemente, na nossa saúde física e emocional.

Nesses tempos de Coronavírus, estamos imersos em um ambiente cheio de tragédias, de polarizações políticas, de perdas financeiras ou até de desemprego, de conflitos de diversas naturezas que ferem nossa sensibilidade, nos desgastam e, muitas vezes, nos arrebatam. Também a nossa relação com o corpo vem sendo profundamente afetada, de diferentes maneiras, pela diminuição da nossa mobilidade. Em muitos relatos, deparar-se com os limites e as consequências impostos pela pandemia gerou sentimentos de fracasso, de angústia, de incompetência e de menos-valia, principalmente quando a pessoa reduzia sua perspectiva do campo às situações de algum tipo de perda.

O Plantão Psicológico Online: Uma Proposta à Luz da Gestalt-terapia

Perls, Hefferline & Goodman (1997) iniciam o livro inaugural da Gestalt-terapia ressaltando a experiência como função da fronteira de contato do organismo na relação com seu ambiente e a impossibilidade de se pensar qualquer organismo sem considerar a qualidade dessa interação. Com isso, os autores reforçam a perspectiva de campo como essencial em todo e qualquer trabalho pautado na abordagem. Em tempos de pandemia, incluindo todos os seus desdobramentos em nossa vida, encontramo-nos em um campo pleno de incertezas, de inseguranças, de riscos (inclusive da morte, nossa e de nossos entes queridos) e de ausências. E isso promove uma miríade de experiências, especialmente aquelas de sofrimento.

Ao discorrer sobre o sofrimento, Francesetti (2019) descreve-o como uma experiência dotada de sentido, de direção e de significado, a qual se revela na relação inter-humana. Trata-se de uma experiência que não foi assimilada, originada no campo relacional da pessoa, experimentada como alguma forma de ausência. Portanto, segundo o autor, é apenas em uma relação significativa que essa dor pode ser revelada e, principalmente, transformada.

Ao considerar o fundamento relacional da Gestalt-terapia, que concebe o homem como ser de abertura e como ser-com-o-outro, sempre em interação com um campo e dotado de uma consciência intencional que atribui sentido a tudo, penso que toda proposta de trabalho clínico deve enfatizar os aspectos relacionais e do campo co-construído pelo Gestalt-terapeuta e pela pessoa atendida, de modo a facilitar a expressão do seu vivido, a fim de que seus sentidos possam ser expressos e compreendidos e suas experiências, assimiladas

Nessa perspectiva, entendo o Plantão Psicológico como um atendimento clínico que busca possibilitar a transformação do sofrimento vivido solitariamente

em um diálogo acolhedor, o qual reconfigura a expressão da dor da pessoa em uma ampliação da percepção de si mesma. Ao facilitar a conscientização de si no seu mundo próprio, incluindo os diversos aspectos do campo no qual se encontra, o plantonista proporciona à pessoa o reconhecimento de suas potências, de suas possibilidades e de seus impasses, fortalecendo, portanto, seu autossuporte. Assim, permite a exploração do campo vivido, não para resolver, mas para questionar e problematizar, provocando, com isso, a abertura necessária à mudança, no próprio tempo da pessoa. Por se tratar de um processo que se desenrola em um único encontro, as habilidades interpessoais do plantonista possuem um papel preponderante no alcance dos objetivos do Plantão Psicológico, muito mais do que o uso de técnicas para mudança de comportamento ou a busca por soluções específicas para amenizar o sofrimento da pessoa.

No processo de ajudar a pessoa a se reconhecer em suas experiências, o plantonista precisa assumir uma postura de acolhimento, no sentido proposto por Cardella (2017): "Acolhemos a pessoa para que ela possa *partir*, para que ao invés de viver perambulando possa, de fato, *caminhar*, realizando a obra de ser si mesma mirando o horizonte de seus valores fundamentais" (p. 29, grifos da autora).

Outra habilidade essencial refere-se à capacidade de escutar genuinamente a pessoa, o que implica em uma abertura, em um nível pré-verbal. Em trabalho anterior no qual teço considerações sobre a escuta fenomenológica (Cardoso, 2002), proponho que escutar vai muito além de captar as palavras e seus significados: implica também em ouvir os sentimentos, os sentidos, as sensações, as ausências e o que mais estiver pedindo para ser revelado, bem como a repercussão de tudo isso na pessoa de quem ouve, presentificando, assim, a experiência de ambas no ato de se atualizar existencialmente na relação. Atualmente, estou convicta de que apenas através dessa escuta genuína, livre de julgamentos de valor por parte do clínico, é possível o reconhecimento das paisagens das quais o sofrimento brota, possibilitando o descortinar dos sentidos e dos pedidos de sua manifestação.

Na função de supervisora de psicólogos em formação, quando os convido a refletir sobre a qualidade da sua escuta, sempre pergunto se eles sabem discriminar o que a pessoa diz do que eles pensam sobre o que ela diz, o que muitas vezes gera uma conversa rica, ainda que incômoda, sobre se abrir para perspectivas e escolhas diferentes daquela a quem se ouve. Na experiência do Plantão Psicológico, foi relatada diversas vezes na supervisão, a dificuldade de alguns alunos em ouvir o sofrimento decorrente das situações causadas pela pandemia, uma vez que tanto a pessoa quanto os plantonistas estavam passando por situações semelhantes, levando-os a uma experiência de confluência. Nessa situação, foi necessário intervir no sentido de auxiliá-los a discriminar a sua experiência pessoal daquela da pessoa para que tivessem claro para si de quem era o sofrimento que estava sendo trabalhado no atendimento.

Em consonância com os objetivos do Plantão Psicológico de ajudar a pessoa a se reconhecer na situação promotora de sofrimento descrita por ela e por ter como característica o atendimento único (ainda que com a possibilidade de um eventual retorno), o foco no presente tem importância significativa, uma vez que não há uma continuidade, como no processo psicoterapêutico. Isso implica em uma abordagem mais específica, pois todo o "processo terapêutico" ocorre em um único encontro. Nesse sentido, as três referências básicas do método fenomenológico aplicados à clínica psicológica (Cardoso, 2018) têm se mostrado muito úteis no atendimento do Plantão Psicológico: a observação (em resposta à pergunta "o que é?"), a descrição (em reposta à pergunta "como é?") e a compreensão (que permite o acesso aos sentidos da experiência).

A observação é um convite para que a pessoa aprimore a percepção tanto sobre a situação que ela narra, quanto sobre o que ela experimenta na situação em si e no momento do atendimento. É um exercício de voltar o foco da consciência para aquilo que faz sentido no momento do encontro, de prestar atenção e de se reconhecer como protagonista da sua própria experiência. O convite à observação, muitas vezes, ajuda a pessoa a discriminar o que é dado na situação (o óbvio) de suas fantasias e antecipações (muitas vezes catastróficas), o que promove, por si só, contato com vários aspectos do campo e uma ressignificação de sua experiência.

A partir da observação de sua interação com seu mundo próprio e com as várias partes mobilizadas, o plantonista convida a pessoa a entrar na dinâmica da descrição, a fim de auxiliá-la a expressar como ela é afetada por aquilo que está acontecendo, como seu equilíbrio organísmico começa a ser rompido, o que ela reconhece como possibilidades, potências e recursos de que pode dispor, dentre outros aspectos. Assim, ao descrever no Plantão Psicológico a situação que a aflige, é possível reconhecer a forma como a pessoa (des)organiza seu mundo de experiências, bem como seu grau de suporte e de coesão. Também no exercício de explorar suas sensações, sentimentos e crenças ela vai se apropriando de sua experiência de forma mais integrada, o que fortalece seu autossuporte. Muitas vezes, a pessoa inicia seu relato falando da pandemia, mas ao se conectar com sua experiência de uma forma descritiva (e não explicativa, que leva a um raciocínio de causa e efeito), emergem temas mais profundos, vinculados à sua existência e/ou à sua postura de ser e de estar no mundo.

Esse processo se inicia com o convite para que a pessoa não apenas observe a situação que ela relata, mas que também se reconheça no momento do atendimento e descreva a sua experiência, revelando o que for figura para ela. Isso promove a compreensão da experiência, uma vez que o olhar, tanto da pessoa quanto do plantonista, vai para a rede de sentidos do que está sendo expresso, e não para as explicações ou para o que ela tem que fazer para solucionar seus conflitos. Todo esse exercício ajuda a pessoa a se reconhecer no seu mundo próprio de forma mais atualizada, a se abrir para novas

possibilidades e para re-significar suas experiências. E a mudança revela-se como a consequência natural de todo esse processo.

Por outro lado, Francesetti (2015) ressalta que a concepção de campo nos permite compreender o fenômeno experiencial como emergente de uma dimensão que não pode ser resumida à esfera individual, nem à mera soma das pessoas que estão interagindo. Coerente com essa perspectiva, em trabalho anterior (Cardoso, 2019), ao discorrer sobre a importância da Teoria de Campo na concepção gestáltica da psicopatologia, afirmo que o campo está intimamente relacionado ao processo de contato enquanto uma dimensão fenomenológica e, assim, "abarca toda e qualquer experiência como um acontecimento na fronteira de contato, no 'entre', constituindo-se num fenômeno unitário através do qual modalidades de contato emergem" (p. 90).

Ainda nessa perspectiva, Spagnuolo-Lobb (2018) propõe que a *awareness* do terapeuta como importante recurso da clínica gestáltica. Esta pode ser compreendida como parte da sua experiência imediata se desenvolvendo como um dos aspectos da interação contínua entre ele e a pessoa no momento presente. Desse modo, ele deve usar seus sentidos como ferramenta tanto da empatia encarnada quanto da ressonância para compreender a situação do cliente, caracterizando-se como uma forma de inteligência sensorial do campo fenomenológico compartilhado.

Nesse sentido, procuro estimular os alunos plantonistas a se reconhecerem com partes do campo co-criado com a pessoa atendida. Além de atuarem visando auxiliá-la a rever, a repensar e a refletir sobre suas questões, reconhecendo o que for mais significativo para ela naquele momento, bem como seu posicionamento diante da situação, é fundamental que eles percebam a ressonância na pessoa deles do que está sendo desvelado no atendimento: quais os aspectos daquele campo que chamam a sua atenção no atendimento, como eles são tocados pela pessoa e o que, na sua experiência, pode ser colocado à serviço da pessoa para promover o contato com as várias partes do campo. Muitas vezes, eu mesma utilizo esse recurso na minha função de supervisora, tanto no modo como ressoa em mim o que eles relatam sobre o atendimento, quanto o que experimento na própria supervisão. Entendo como uma maneira de entrar em sintonia com o que emerge no campo, proporcionando uma ressonância num nível fenomenológico (sensorial, experiencial), uma maneira de "nos emprestarmos" enquanto canal para que o outro possa se expressar, e que pode ser compartilhado eventualmente, quando for pertinente. O fato de o atendimento ser em dupla também torna esse exercício interessante, seja quando a ressonância em ambos é semelhante e, especialmente, nas situações nas quais ela é diferente.

Finalizando (por ora)...

Ao refletir sobre a experiência do Plantão Psicológico Online como modalidade de atendimento clínico à comunidade universitária no período de pandemia, alguns aspectos se mostram relevantes. O primeiro deles se refere à modalidade de atendimento virtual: antes eu tinha dúvidas quanto à possibilidade de realização de um trabalho de qualidade mediado pela tela do computador. Hoje, estou convicta de que é possível, sim, realizar uma atividade clínica virtualmente com eficácia. Penso que o trabalho presencial é insubstituível, pois estar diante da pessoa inteira, entrando em contato com ela em vários níveis e captando sua linguagem não-verbal e o seu grau de vitalidade, podendo respeitar suas pausas sem a necessidade de confirmar se a internet travou abarca uma abordagem indiscutivelmente mais ampla e sensível do campo. Porém, como essa foi uma das impossibilidades impostas pela pandemia de Coronavírus, precisamos nos ajustar criativamente e aprender a trabalhar dentro do possível, ainda que este seja bem diferente do ideal. Aliás, essa foi uma das grandes aprendizagens proporcionadas por esses tempos turbulentos que estamos atravessando: reconhecer e respeitar a diferença entre o ideal e o possível (em várias situações, inclusive).

Outra consideração importante é quanto à efetividade do Plantão Psicológico enquanto uma modalidade clínica de acolhimento da pessoa em sofrimento, como um encontro interpessoal no qual ela é estimulada a se revelar, a explorar suas experiências apropriando-se do seu processo de vir-a-ser. Nem sempre isso ocorre em um único encontro, mas sim, é possível realizar esse trabalho em uma consulta avulsa e pode fazer muita diferença na postura da pessoa em seu mundo próprio.

Outra consequência positiva do Plantão Psicológico foi a oportunidade diferenciada de capacitar os psicólogos em formação no desenvolvimento de várias habilidades interpessoais essenciais na prática clínica, como o acolhimento, a sensibilidade, a escuta, a observação, a postura empática, o respeito ao sofrimento humano, a capacidade de promover questionamentos reflexivos e de lidar com as incertezas típicas de quem trabalha com as questões humanas, dentre outros. Entendemos ser este também um processo de desenvolvimento de uma postura ética no exercício da profissão. Além disso, a oportunidade de atender virtualmente foi um aprendizado importante, especialmente se considerarmos que essa modalidade veio para ficar, mesmo após o término da pandemia.

Por último, mas não menos importante, a experiência do Plantão Psicológico descrita revela o quanto o sofrimento humano, por mais diverso e intenso que seja, não se mantém o mesmo quando a pessoa consegue estabelecer uma relação com o psicólogo que se oferece como presença afetiva

e apoio necessário para sua expressão e elaboração. E a Gestalt-terapia, com seus fundamentos humanistas, existenciais e fenomenológicos, pautada nas perspectivas organísmica e de campo, tem muito a contribuir em prol de uma prática clínica que busca resgatar as potências, os aspectos positivos, a capacidade de se expressar genuinamente e a vitalidade daqueles com quem trabalhamos, mesmo em uma modalidade de atendimento psicológico online.

Referências

Cardella, B. H. P. (2017). *De volta para casa: ética e poética na clínica gestáltica contemporânea*. Gráfica Foca.

Cardoso, C. L. (2002). A Escuta Fenomenológica em Psicoterapia. *Revista do VII Encontro Goiano da Abordagem Gestáltica,* ITGT, 61-69.

Cardoso, C. L. (2018). Apontamentos sobre a utilização do método fenomenológico na psicoterapia. In Giovanetti, J. P. (Org.). *Fenomenologia e Psicologia Clínica.* (p. 33-52). Artesã.

Cardoso, C. L. (2019). Sobre as dores do existir: Uma introdução à psicopatologia em Gestalt-terapia. In Cardoso, C. L. & Giovanetti, J. P. (Orgs.). *Sofrimento Humano e Cuidado Terapêutico.* (pp. 75-110). Artesã.

Conselho Federal de Psicologia (2018). *Resolução CFP Nº 11/2018 – Regulamenta a prestação de serviços psicológicos realizados por meios de tecnologias da informação e da comunicação e revoga a Resolução CFP nº 11/2012*. https://e-psi.cfp.org.br/resolucao-cfp-no-11-2018/

Conselho Federal de Psicologia (2019). *Resolução CFP 06/2019 Comentada*. Orientações sobre elaboração de documentos escritos produzidos pelo(a) psicólogo (a) no exercício profissional. https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2019/09/Resolu%C3%A7%C3%A3o-CFP-n-06-2019-comentada.pdf

Dutra, E. (2004). Considerações sobre as significações da psicologia clínica na contemporaneidade. *Estudos de Psicologia*, *9*(2):381-387.

Evangelista, P. E. R. A. (2016). Temporalidade kairológica do Dasein e Plantão Psicológico. In Evangelista, P. E. R. A., Morato, H. T. P., Milanesi, P. V. B. (Orgs.). *Fenomenologia existencial e prática em psicologia: Alguns estudos.* v. 1. (p. 147-158). Via Verita.

Francesetti, G. (2015). From individual symptoms to psychopathological fields. Towards a field perspective on clinical human suffering. *British Gestalt Journal*, *24*(1):5-19.

Francesetti, G. (2019). *Fundamentos de la psicopatología fenomenológico-gestáltica: Una introdución ligera*. Asociación Cultural Los Libros Del CTP.

Mahfoud, M. (1987). A vivência de um desafio: plantão psicológico. In Rosenberg, R. *Aconselhamento Psicológico Centrado na Pessoa.* EPU.

Mahfoud, M. (2013). Desafios sempre renovados: plantão psicológico. In Márcia Alves Tassinari; Ana Paula da Silveira Cordeiro; Wagner Teixeira Durange (Org.). *Revisitando o Plantão Psicológico Centrado na Pessoa*. (p. 33-50). CRV.

Mahfoud, M. (2018). Subjetividade como acontecimento, centro pessoal e plantão psicológico: horizontes reabertos. In Giovanetti, J. P. (Org.). *Fenomenologia e psicologia clínica*. (p. 53-71). Artesã.

May, R. (2007). *A Arte do Aconselhamento Psicológico.* 16. ed. Vozes.

Perls, F., Hefferline, R. & Goodman, P. (1997). *Gestalt-terapia*. Summus.

Rosenthal, R. W. (1999). Plantão de Psicólogos no Instituto *Sedes Sapientiae*: Uma proposta de atendimento aberta à comunidade. In MAHFOUD, M. (Org.). *Plantão Psicológico: Novos horizontes*. (pp. 15-28).

Ruffo, L.; Evangelista, P. (2016). Atendimento psicológico fenomenológico existencial online. In Morato, H. T. P., Evangelista, P., Milanesi, P. (Orgs.). *Fenomenologia existencial e prática em psicologia: Alguns estudos*. Via Verita.

Spagnuolo Lobb, M. (2018). Aesthetic relational knowledge of the field: A revised concept of awareness in Gestalt Therapy and contemporary psychiatry. *Gestalt Review*, *22*(1):50-68.

TRINDADE, I. & TEIXEIRA, J. A. C. (2000). Aconselhamento psicológico em contextos de saúde e doença – Intervenção privilegiada em psicologia da saúde. *Análise Psicológica*, *1*(XVIII):3-14.

16. HISTÓRIAS VIVIDAS EM UMA COMUNIDADE QUILOMBOLA: o olhar da clínica em uma intervenção psicossocial

Celana Cardoso Andrade

Resumo

O capítulo tem o objetivo de descrever a vivência de uma intervenção tradicionalmente conhecida como psicossocial sob o olhar da clínica. A intervenção foi fruto de um projeto de extensão realizado pelos alunos do último ano do curso de psicologia na Universidade Federal de Goiás em uma comunidade quilombola cujo nome é Extrema. A história do Quilombo de Extrema inicia-se com cinco irmãos, pais de família, que, entre os anos de 1924 e 1925, decidiram migrar da Bahia para Goiás. No ano de 2014, Extrema foi reconhecida pela Fundação Cultural Palmares como Remanescente de Quilombo. O projeto teve a duração de um ano, com duas visitas à comunidade de Extrema. A primeira visava ao reconhecimento do campo e na segunda visita foi realizada a intervenção propriamente dita. Dividimos a comunidade em cinco grupos: crianças, adolescentes, mulheres, homens e um grupo misto, denominado Atividades Gerais do qual todos podiam participar. O objetivo das oficinas pretendia, de uma forma geral, favorecer espaços de reflexão, diálogo e processos de formação identitária bem como refletir limites e possibilidades pessoais e da comunidade. Concluímos que a intervenção atingiu seus objetivos de não apenas pesquisar, conhecer e aprender, mas deixar algo para a comunidade. Ouvimos nas devoluções das oficinas que, além de terem acessado conteúdos até então não observados, sentiam-se transformados e com vontade de lutar pelo que acreditam. Por outro lado, os alunos puderam experimentar a força de um grupo, o quanto o trabalho é eficaz e que é preciso observar o fenômeno para uma boa condução do grupo. Sem essa observação a pessoa ficaria presa a um roteiro e engessaria a riqueza que o grupo pode proporcionar. Por fim, aprendemos o que é o real espírito de uma comunidade: de comunhão, de troca, de solidariedade e de cuidado.

Abstract

The chapter aims to describe the experience of an intervention traditionally known as psychosocial from the perspective of the clinic. The intervention was the result of an extension project carried out by the students of the last year of the psychology course at the Federal University of Goiás in a quilombola community whose name is Extrema. The history of Extrema's Quilombo begins with five brothers, parents of a family, who, between 1924 and 1925, decided to migrate from Bahia to Goiás. In 2014, Extrema was recognized by Fundação Cultural Palmares as Quilombo Remnant. The project lasted one year, with two visits to the community of Extrema. The first aimed at the recognition of the field and the second visit carried out the intervention itself. We divided the community into five groups: children, teenagers, women, men and a mixed group, called General Activities in which everyone could participate. The purpose of the workshops was, in general, to favor spaces for reflection, dialogue and processes of identity formation as well as reflecting personal and community limits and possibilities. We concluded that the intervention achieved its objectives of not only researching, knowing and learning, but leaving something for the community. We heard in the workshops' returns that, in addition to having accessed contents that had not been observed until then, they felt transformed and willing to fight for what they believe. On the other hand, the students were able to experience the strength of a group, how effective the work is and that it is necessary to observe the phenomenon for a good conduct of the group. Without this observation, the person would be stuck in a script and cast the wealth that the group can provide. Finally, we learn what the real spirit of a community is: of communion, exchange, solidarity and care.

Resumem

El capítulo tiene como objetivo describir la experiencia de una intervención tradicionalmente conocida como psicosocial desde la perspectiva de la clínica. La intervención fue el resultado de un proyecto de extensión llevado a cabo por los estudiantes del último año del curso de psicología de la Universidad Federal de Goiás en una comunidad quilombola que se llama Extrema. La historia del Quilombo de Extrema comienza con cinco hermanos, padres de familia, que entre 1924 y 1925 decidieron emigrar de Bahía a Goiás. En 2014, Extrema fue reconocida por la Fundação Cultural Palmares como Quilombo Remanente. El proyecto duró un año, con dos visitas a la comunidad de Extrema. La primera tuvo como objetivo el reconocimiento del campo y la segunda visita realizó la propia intervención. Dividimos la

comunidad en cinco grupos: niños, adolescentes, mujeres, hombres y un grupo mixto, denominado Actividades Generales en el que todos podían participar. El propósito de los talleres fue, en general, favorecer espacios de reflexión, diálogo y procesos de formación de la identidad, así como la reflexión sobre los límites y posibilidades personales y comunitarios. Concluimos que la intervención logró sus objetivos no solo de investigar, conocer y aprender, sino dejar algo para la comunidad. Escuchamos en los retornos de los talleres que, además de haber accedido a contenidos que no habían sido observados hasta entonces, se sintieron transformados y dispuestos a luchar por lo que creen. Por otro lado, los estudiantes pudieron experimentar la fuerza de un grupo, lo efectivo que es el trabajo y que es necesario observar el fenómeno para una buena conducción del grupo. Sin esta observación, la persona estaría atrapada en un guión y emitiría la riqueza que el grupo puede proporcionar. Finalmente, aprendemos cuál es el verdadero espíritu de una comunidad: de comunión, intercambio, solidaridad y cuidado.

Este capítulo é praticamente a transcrição de uma *live* organizada pela Associação Brasileira de Gestalt-terapia e da Abordagem Gestáltica (ABG), na qual fui convidada a apresentar uma experiência que tivemos, eu e outra professora, junto aos formandos de Psicologia da Universidade Federal de Goiás (UFG) em uma comunidade quilombola no estado de Goiás. Por isso, não terei a preocupação de uma formatação acadêmica no decorrer do texto. Tentarei passar um pouco do olhar da clínica em uma intervenção tradicionalmente nomeada de psicossocial e que nós, da clínica, facilmente, poderíamos definir como atendimentos em grupo ou um *workshop* de final de semana. Onde essas duas facetas de uma mesma psicologia se encontram? Contarei, também, um pouco dos atendimentos em grupo que realizamos na comunidade quilombola, além, é claro, de relatar um pouco do muito que vivi, percebi e aprendi na comunidade de Extrema, nome do local em que realizamos a intervenção. Muito do que estará aqui escrito advém do relatório final apresentado pelos alunos que participaram da intervenção.

A disciplina, nomeada "Laboratório de Atividades Integradas: Psicologia e Intervenção Social" e cuja ementa é "Desenvolvimento de atividades visando à reflexão da psicologia como ciência e profissão e seus desafios contemporâneos" gerou o projeto de extensão "Intervenção Psicossocial na Comunidade de Extrema. Diálogos entre Quilombolas e a Universidade Pública"**.**

Um projeto de extensão tem o objetivo de uma interação da universidade com outros setores da sociedade e deve ser uma via de mão dupla, uma vez que a sociedade não só recebe da Universidade, mas muito lhe ensina. Somos gratos a tudo que vivemos na comunidade, uma experiência ímpar e inesquecível para todos que participaram do projeto. Com certeza, recebemos mais do que levamos.

Chegamos a essa intervenção por dois motivos principais. Primeiro, por termos na turma duas alunas quilombolas que sugeriram realizar uma intervenção na comunidade de uma delas. E, segundo, pela preocupação com o contexto social brasileiro enquanto desigual e segmentado. Uma comunidade quilombola enfrenta as desigualdades sociais, econômicas, culturais significativas e precisamos olhar para isso.

Um pouco da história dos quilombos e do quilombo de Extrema

Os primeiros quilombolas eram escravos negros que fugiam das fazendas para matas, espaço em que se sentiam mais protegidos apesar de, muitas vezes, estarem perdidos, almejando a conquistar sua liberdade e o seu próprio espaço. Visando ao objetivo inicial de se refugiarem das senzalas, surgiram os Quilombos – grupos de pessoas que se reuniam e formavam comunidades, as quais, ao longo do tempo, tornaram-se espaços expressivos. Tais territórios tornaram-se importante forma de resistência à escravização, evidenciando a luta por direitos usurpados e buscando o fim de um sofrimento centenário. Buscavam terras distantes das cidades, ainda não colonizadas, boas para plantio, sempre com água para uma sobrevida inicial viável. Pensando em sua nova possibilidade de vida, os quilombolas transformaram espaços em vilas e moradias, onde pudessem ser respeitados, além de recriar meios de vivência e sobrevivência diante da materialidade dos diferentes processos de marginalização e discriminação racial/social.

De acordo com a Fundação Cultural Palmares (2019) há atualmente, 64 comunidades quilombolas certificadas no Estado de Goiás. O grande número de quilombos em Goiás deve-se à proximidade à região da Bahia – onde existiam muitas fazendas com escravos. A fuga sempre era a pé e o norte do estado faz divisa com a Bahia. Além da proximidade física, Goiás era um estado pouco desenvolvido, de terras férteis, poucas cidades; enfim, um lugar propício para o reinício de uma vida. Em 2003, pelo decreto número 4.887 (Brasil, 2003), as comunidades quilombolas foram reconhecidas e delimitadas em sua territorialidade, mas nunca foram prioridade do poder público. Extrema, comunidade na qual fizemos a intervenção, até hoje luta para ter a escritura das terras para eles delimitadas.

A história do Quilombo de Extrema se inicia com cinco irmãos, pais de família, preocupados com a violência que rondava Macaúbas-BA, local em que moravam. Entre os anos de 1924 e 1925, decidiram migrar da Bahia para Goiás, quando receberam a notícia de que havia terra produtiva no interior do interior deste estado. Essa informação impulsionou a viagem das famílias em busca de novas terras. Durante o trajeto, foram utilizados jumentos para o transporte de carga e das crianças. Já os adultos seguiam a pé. Nesta trajetória

faleceu uma das crianças, queimada, quando sozinha, foi para a fogueira se aquecer e sua roupa pegou fogo. Ela foi enterrada às margens do Rio São Francisco e continuaram andando até chegarem a Posse, GO, que foi o primeiro ponto; em seguida, Iaciara e, depois, Extrema.

No ano de 2014, Extrema foi reconhecida pela Fundação Cultural Palmares como Remanescente de Quilombo. Naquele momento, o povoado percebeu que a Certidão de Autodefinição é a porta de entrada para o acesso às políticas públicas do governo federal. Atualmente Extrema tem um total de 41 famílias, 39 destas fixas no lugar, compõem o quilombo Extrema. Lugar simples, mas pleno de vida e integração social. No entanto, falta saneamento básico, com dificuldade de acesso e transporte, sistemas de saúde e educação muito precários.

Essa situação de desigualdade está implicada no rememorar a história da escravidão no Brasil, que nunca proporcionou lugar igual aos homens e mulheres com identidade branca. Os negros continuam lutando pela própria existência. Aqueles que sobreviveram à escravidão, bem como seus descendentes, ao longo do tempo, foram submetidos a um sistema monocultural, eurocêntrico, que não abarcava sua história, sua cultura e sua visão de mundo. Essa submissão abarca a violência cultural simbólica, que se mostra tão significativa quanto à violência física sofrida pelos escravos.

Tudo isso vem contribuindo, historicamente, para um êxodo de pessoas quilombolas de suas comunidades em busca de melhores condições de vida, tendo por consequência uma perda da identidade e da cultura desses povos.

O projeto de extensão

Feita essa introdução, gostaria de contar um pouco sobre o projeto de extensão, que contou com 42 participantes:

- Duas professoras, que coordenaram o projeto;
- Alunos e alunas do último ano da psicologia – turma de 2019 – que elaboraram e executaram o projeto;
- Duas alunas do curso de direito, com o objetivo de auxiliar os moradores nas questões legais, como dar uma consultoria sobre a escritura da terra que eles habitam e a procedimentos legais sobre a fundação de uma cooperativa.
- Uma pessoa do governo do estado de Goiás, que, inclusive, cedeu uma van para a primeira ida à Comunidade quilombola. Tinha o objetivo de conhecer a comunidade, suas dificuldades e buscar recursos com o governo do Estado;
- Uma pessoa da incubadora da UFG, que trabalha com implementação/assessoramento de projetos que geram trabalho e renda em

comunidades carentes. Após a implementação prepara-se a comunidade para dar prosseguimento ao projeto. Em Extrema, foram para avaliar a possibilidade de montarem uma horta comunitária.
- Participação de 174 pessoas residentes em Extrema e nas proximidades. Segundo o IBGE há 129 pessoas em Extrema. O número de pessoas mostra a adesão, não somente dos moradores de Extrema, mas de um quilombo vizinho, chamado Levantado.

Tínhamos alguns objetivos principais:

- Favorecer espaços de reflexão, diálogo e processos de formação identitária;
- Conversar sobre o racismo, a cor negra, as características do negro, como o cabelo crespo, preconceitos e outras dificuldades que a comunidade enfrenta;
- Refletir sobre limites e possibilidades pessoais e da comunidade;
- Fortalecer as relações interpessoais;
- Encontrar caminhos para iniciar novas caminhadas ou para dar continuidade a projetos em andamento.

Estabelecidos os objetivos, precisávamos construir o projeto. Para tal, fizemos:

- Reuniões semanais com os alunos: sempre em formato horizontal, o que possibilitou sua construção conjunta na tomada de decisões. Toda a intervenção foi pensada em conjunto – professoras e alunos.
- Reunião com alunos quilombolas da UFG. Essa reunião começou a nos dar parâmetros de como era a vida deles na comunidade e fora dela, conhecemos um pouco de suas realidades e expectativas, o que os fazia sair para estudar. Participaram 15 alunos de diversos cursos.
- Reunião com a presidente da Associação de Quilombola de Extrema. A presidente foi a porta-voz inicial do nosso grupo com os moradores de Extrema e vice-versa. Contou detalhadamente as necessidades e anseios da comunidade.
- Encontros formativos com os mais diferentes profissionais para discutir temas que acreditávamos ser importantes na preparação da intervenção, como a realidade dos quilombolas na Universidade; racismo; negritude, políticas públicas e a Universidade, dentre outros.

Além da preparação teórica, aproximação com a realidade da comunidade e preparação da intervenção, também precisávamos buscar por recursos

financeiros, uma vez que nosso projeto não tinha patrocínio e precisaríamos comprar os materiais para as oficinas e pagar as despesas de alimentação dos alunos nos dias da intervenção. O governo do Estado cedeu uma van para a primeira visita a Extrema e a UFG o ônibus para a segunda ida à comunidade. Para arrecadar o dinheiro que necessitávamos, os alunos organizaram bazares de roupas, calçados e livros usados e duas sorvetadas.

A primeira visita na comunidade de Extrema

O projeto teve a duração de um ano letivo. Depois de muitas reuniões e estudos, era final do primeiro semestre e chegou o dia de irmos à comunidade pela primeira vez. Estávamos vansiosos para a visita. Tínhamos dois objetivos principais. O primeiro era conhecer os moradores da comunidade quilombola Extrema, efetivando-se como uma aproximação inicial às pessoas da comunidade e às principais necessidades que permeiam tal espaço. E, segundo, avaliar se o projeto estava no caminho certo para consolidá-lo.

Tínhamos conseguido apenas uma Van: doze alunos e a outra professora se voluntariaram para fazerem a primeira visita. Todos da comunidade já sabiam que iríamos, pois uma carta explicando nossa proposta foi entregue em cada casa. Éramos bem-vindos; eles também estavam curiosos com a pesquisa e também, segundo eles, querendo conhecer os amigos de faculdade da Amanda, aluna quilombola da UFG.

Em Extrema foi feita a sondagem geral do espaço. A comunidade tem duas ruas de terra. As casas eram de adobe (frescas), mas como a região é foco do inseto barbeiro, as casas passaram a ser de tijolos com objetivo de minimizar a proliferação do inseto. Moradores reclamam do calor com as novas casas – teto baixo e sem forro. Além das casas há uma mercearia/bar, uma escola, e uma igreja católica.

Em relação à religião da comunidade, uma moradora contou que o padre que veio para o local, assim que a igreja foi construída, impôs que a comunidade mudasse suas tradições com religiões de matriz africana, ameaçando deixá-los. Na época, algumas benzedeiras deixaram de exercer suas práticas depois de serem taxadas pejorativamente de “macumbeiras”.

Na primeira visita também foi realizada uma reunião com os membros da Associação Quilombola de Extrema (AQUE), visitas domiciliares. Nas visitas era feita a divulgação dos objetivos do projeto e coletadas as demandas dos moradores da comunidade.

Várias demandas foram detectadas. Tivemos o cuidado de, apesar de ouvi-los, não criar a expectativa de que estávamos ali para resolver todos seus problemas, mas para começarmos a pensar em formas de lutar para alcançar

o que precisam, uma vez que acreditamos que a consciência da necessidade leva à mobilização para ações assertivas. Vimos que a comunidade sabe muito bem do que precisa, mas que vivem em uma situação de abandono por parte do governo e – por que não dizer? – da sociedade em geral. As principais demandas estão listadas a seguir.

Na Educação, gostariam que a escola funcionasse em tempo integral, para que a mulher pudesse optar ou não pelo trabalho fora de casa e também para que pudesse haver um estudo dirigido com os alunos, uma vez que tem pais que não conseguem ensinar aos filhos. Queixaram da merenda escolar, pois falta verba para a alimentação – recurso que advém do “Mais Educação”. Outra dificuldade é que a escola atende apenas até o 5° ano, depois do qual, se quiserem continuar estudando precisam ir para a cidade vizinha, Iaciara/GO. A despeito de a prefeitura fornecer transporte, muitas pessoas interrompem os estudos ou vão se afastando da comunidade, para estudar. Em relação a esse tema, também acham que a qualidade do ensino não é boa, apesar de gostarem muito das professoras.

Eles lutam por um posto de saúde. Atualmente eles têm apenas um médico que atende na comunidade, mas isso acontece de forma irregular. Em casos de adoecimento, precisam ir para Iaciara ou, em casos mais complicados, para Goiânia, que fica a sete horas de Extrema.

As opções de lazer praticamente inexistem. Para os homens, há um campo de futebol. As demais pessoas da comunidade se distraem com aparelhos tecnológicos – celulares e televisão. Lutam para a execução do projeto de uma praça na comunidade e para terminar uma quadra de areia. Também têm interesses por atividades culturais, especialmente samba e forró. Poucas vezes se organizam para as festinhas.

Sonham em montar uma cooperativa para vender artesanato, farinha e doces. Sabem muito pouco sobre seus direitos nas políticas públicas, ou seja, não conhecem os direitos que são garantidos via legislação.

Por fim, vivem em uma estrutura precária: falta de caixa d’água em algumas casas, falta de emprego, falta de transporte da comunidade para o município de Iaciara, para o que ou buscam conseguir uma carona ou deslocamento é realizado à pé; não há asfalto e – o mais complicado – a água na comunidade é salobra.

A despeito de todas as dificuldades, observamos que as relações interpessoais são permeadas por bastante cooperação entre os moradores, uma irmandade bonita de se ver. Todos por todos realmente é uma realidade em Extrema.

Como se pode observar, foram preparados todos os detalhes para a primeira visita, deparamo-nos com várias realidades que já imaginávamos, mas, ainda assim, o contato com a população alterou muito dos nossos planos. A ida

ao campo modificou substancialmente o projeto! A turma voltou de lá cheia de novos planos. O contato direto com a comunidade nos tirou da teoria e da fantasia para adentrar um mundo real. A vontade de realizar o trabalho ficou ainda maior. A construção do caminho teórico agora vislumbrava um acontecer na prática, uma vez que nenhuma teoria é capaz de abarcar a vivência de um grupo.

A intervenção

Após a primeira visita, resolvemos que deveríamos ter cinco grupos de trabalho, com populações diferentes: Atividades gerais, direcionadas à todos da comunidade, às crianças, aos adolescentes, às mulheres e aos homens.

Atividades gerais

Atividades aberta a qualquer pessoa interessada. Consistiram em dois momentos principais: 1) orientação jurídica; com o objetivo de discutir e sanar dúvidas a respeito de como regulamentar as terras e montar a cooperativa; 2) Noite cultural: convidamos uma banda local para tocar, tendo havido apresentação da Sussa e da Curraleira (manifestações culturais da comunidade), houve comercialização dos produtos feitos por eles buscando fomentar a geração de renda e um desfile das crianças. A apresentação da dança foi muito representativa para a comunidade, visto que há tempos não dançavam. Foi como um resgate cultural. Na noite cultural, praticamente todas as pessoas de Extrema e Levantado participaram, dançando, comendo e bebendo o que estava sendo vendido. Foi uma noite animada e de muita integração da comunidade com os alunos da UFG.

Atividades para crianças

Cinco propostas principais. A primeira atividade teve como objetivos o resgate cultural com a crianças de Extrema e vínculo com elas. Para a construção de vínculo sugerimos uma roda de brincadeiras, que começou com um pique-pega. Os proponentes brincaram junto. Em seguida, para cumprir com nossos objetivos, pedimos que sugerissem uma brincadeira que eles imaginavam que não conhecíamos. Propuseram a amarelinha africana. É uma brincadeira na qual as crianças formam uma fila e vão entrando duas a duas em sincronia. O jogo não tem ganhadores, e, por isso, não estimula a competição, mas a coordenação e a cooperação. Se alguém "erra", todos começavam novamente sem a menor pressão. E quando há mais crianças, que foi o caso

do grupo, o trabalho em equipe é fundamental para que todos estejam pulando no quadrado, sem darem encontrões. Com esta brincadeira trabalhamos a diversidade que uma cultura pode dar a uma "mesma" brincadeira.

É importante destacar, que a brincadeira é tão eficaz quando qualquer outra experiência. Que ela leva a lugares de aprofundamento das vivências de uma maneira leve e fluida. Queríamos fomentar o vínculo e o resgate cultural e esses objetivos foram alcançados. As crianças nos ensinaram a brincadeira com orgulho e com a consciência das diferenças entre as "amarelinhas". Fizeram uma relação entre as duas formas de brincar e chegaram à conclusão de que nas brincadeiras deles não havia competição e que aquilo ajudava a ninguém errar e a todos torcerem um pelo outro.

No segundo dia de atividades estava prevista a "Contação de causos", realizada por adultos-anciãos da comunidade em uma roda de conversa. Contaram suas histórias pessoais e a história da comunidade. Todos ficaram muito atentos e interessados. Era uma atividade das crianças, mas teve participação de adolescentes, mulheres etc. No fechamento da oficina cada criança falava sobre o que aprenderam, o que já sabiam daquelas histórias e, depois, abriu-se para elas também contarem alguma história, caso desejassem.

O processamento de uma oficina é idêntico a qualquer trabalho de grupo. Por isso não acreditamos que devemos defender se este trabalho realizado na comunidade é uma intervenção psicossocial ou uma intervenção clínica. Não acreditamos nessa divisão. Trata-se um trabalho da psicologia, no qual a escuta e a investigação da experiência levam a descobertas pessoais.

A terceira oficina das crianças foi denominada "Contação de estórias" e teve como objetivo a valorização da identidade negra e quilombola. Para atingir tal objetivo, escolhemos três livros literários infantis que trabalham temáticas de indentidade e cultura negra. São eles: 1) "Menina bonita do Laço de Fita", de Ana Maria Machado; 2) "Obax", de André Neves e; 3) "O cabelo de Lelê", de Valéria Belém. Dividimos as crianças em três grupos, por idades e depois cada grupo apresentou a história do livro para todas as crianças, dando uma interpretação do grupo. O interessante dessa oficina foi o quanto eles se identificaram com os personagens e ampliaram as estórias literárias.

Por fim, participaram da oficina baseada na obra literária "Meu Crespo é de Rainha", de Bell Hooks, cujo objetivo foi trabalhar a autoestima e autoimagem. Discutiu questões sobre discriminação cotidiana, racismo, preconceito, identidade, valorização do ser negro e resistência. Nessa atividade as crianças poderiam convidar outros integrantes; logo, pessoas de diferentes faixas etárias, que construíram diálogos e saberes sobre as temáticas. Ao final das oficinas, foi proposto o desfile das crianças na noite cultural. Aprontaram-se e desfilaram lindamente.

Atividades para adolescentes

O objetivo inicial era promover um espaço de reflexão e diálogo acerca da identificação com a identidade negra e quilombola e suas perspectivas de futuro. A oficina recebeu o nome de “Cinema – exibição de curtas.” Os adolescentes deveriam assistir, discutir os “curtas” e, após a sessão de cinema, construir um roteiro de um filme e dramatizá-lo a fim de motivar e inspirar algum projeto deles mesmos.

Os adolescentes simplesmente não aderiram à atividade proposta. Os alunos tentavam motivá-los e nada. Os adolescentes com cara de paisagem, os alunos assustados porque não estavam conseguindo acessar aquele grupo. Ao final, os alunos saíram da atividade super decepcionados, até mesmo porque o restante das outras oficinas estava sendo um sucesso.

Duas professoras tentaram discutir o acontecido, não tendo encontrado abertura para tanto; queriam conversar entre eles. Depois de um tempo, as duas professoras entraram novamente, com eles mais tranquilos. Discutimos que eles propuseram uma atividade além da capacidade do grupo, o que os paralisou. Será que eles realmente tinham condições de criarem o roteiro de um filme e depois encenarem assistindo uma ou duas “curtas”? Os alunos precisaram lidar com a frustração e se ajustarem criativamente ao acontecido. Ao aceitarem que a atividade não tinha sido adequada ao grupo, abriu-se espaço para pensarem em outro rumo.

O aprendizado dos alunos foi muito maior que se tivesse tudo dado certo. Vivenciaram o momento de desespero ainda no primeiro contato com os adolescentes, a decepção de não terem conseguido levar a oficina adiante, mas o principal foi a capacidade de ultrapassar tudo isso e “saírem do buraco” – expressão de um dos alunos. Foi quando pensaram em fazer a “Caça ao tesouro”, atividade mais simples, dinâmica, lúdica, interativa e que cumpria um dos objetivos para as atividades com os adolescentes que era a quebra de paradigmas.

A atividade consistia em os participantes procurarem pistas com os proponentes do projeto. As pistas estavam relacionadas à estereotipia de gênero. Exemplo: “a pessoa que está com a próxima pista gosta de novelas”, sendo que a pessoa que estava em posse da próxima pista, era um homem. Na entrega da pista, eram estabelecidas com os adolescentes reflexões acerca do conteúdo da pista, tais como: “Você também gosta de novelas e/ou não gosta por quê?”.

Atividades para mulheres

Houve duas propostas de trabalho com a mulheres. A primeira oficina recebeu o nome de “Autoimagem”. Foi desenvolvida com objetivo de valorizar e fortalecer a identidade negra e quilombola. Em um primeiro momento

foi proposta uma apresentação na qual as mulheres deveriam falar seus nomes e citar características físicas ou pessoais que gostassem nelas mesmas. Em seguida, foi distribuído um cartaz com fotos e histórias de mulheres negras que são símbolos de resistência na luta antirracista como por exemplo: 1) Dandara, que lutou nas muitas batalhas a ataques a Palmares, no século XVII; 2) Laudelina Campos de Melo, fundadora do primeiro sindicato de trabalhadoras domésticas do Brasil; 3) Leodegária de Jesus, que, com 17 anos, tornou-se a primeira mulher a publicar um livro em Goiás. Fundou o jornal A Rosa, em que eram publicados poemas feitos por mulheres, como Cora Coralina. Por fim, buscamos exaltar as histórias das mulheres que estavam participando da oficina, completando o cartaz com uma foto pessoal e sua história. Sentiram-se empoderadas e valorizadas com suas histórias. Aqui teria sido interessante se a atividade tivesse sido ampliada para que fossem citadas características positivas entre elas.

Foi surpreendente como as mulheres falaram positivamente de seus cabelos e de seus traços enquanto características da raça negra. Contaram a história de seus cabelos. A maioria já fez alisamento em algum momento da vida e que a presença da Madalena, mulher negra, presidente da Associação dos quilombolas de Extrema, e "estudada" – concluindo o mestrado na UFG, trouxe a elas essa possibilidade de deixar os cabelos naturais e passar a gostar deles assim. Destacam-se alguns relatos como: "eu gosto do meu jeito!" e "eu gosto dessa minha pele preta". Nessa oficina tiveram a oportunidade de compartilharem o que é ser mulher naquela comunidade e como elas não têm tempo para olhar para questões pessoais. Neste diálogo houve muitas identificações e aproximações umas das outras.

O segundo trabalho com as mulheres foi uma oficina de "Crochê", que tinha como objetivos a cooperação entre elas, geração de renda, fortalecimento do grupo e lazer. O grupo, nessa atividade, foi além do previsto. Como havia mulheres que já sabiam fazer o crochê e outras que não sabiam, as que já dominavam a técnica se dispuseram a "adotar uma afilhada" que não tivesse tanto domínio a fim de as ajudarem posteriormente. A questão do amadrinhamento é uma tradição da comunidade e levada muito a sério. Madrinha é aquela que cuida, que auxilia no que for preciso. Combinaram que todas trabalhariam com o croché para vender na cooperativa, que se encontrariam no pátio da escola uma vez por semana para, além de terem o produto para vender, se encontrarem para "jogarem conversa fora", saberem o que está acontecendo na vida da outra mulher; enfim, uma aproximação nas relações. Criou-se uma rede de contato, pois montaram um grupo no *WhatsApp* e acredita-se que as interações pessoais foram fortalecidas.

Atividades para homens

O primeiro que se deve realçar aqui é a dificuldade em formar o grupo, entre os alunos, que trabalhariam com os homens. Houve muita resistência! A investigação sobre o que estaria acontecendo levou à compreensão que havia uma fantasia no grupo da sala de que trabalhar com os homens seria difícil e chato, além de não se acreditar na adesão deles ao trabalho vivencial. Chegaram a questionar se realmente precisaria trabalhar com os homens. A afirmativa de que deveria, sim, haver o trabalho com os homens e de que eles estavam sendo preconceituosos foi definitivo para abrir espaço ao futuro trabalho. Logo formou-se um grupo, menor, de três alunos do sexo masculino.

A proposta de trabalho com eles foi uma roda de conversa que seria realizada após assistirem o documentário "O silêncio dos homens". O objetivo era proporcionar um momento de reflexão sobre o que é ser homem na sociedade atual, sobretudo na comunidade quilombola de Extrema, na relação com os outros e consigo mesmo. Este é um documentário brasileiro do ano de 2019 que apresenta diversos homens falando sobre a masculinidade que lhes é imposta desde a infância e como esse ideal enquadra o sujeito em padrões e silencia o homem imerso nesse contexto.

Antes da exibição do documentário, houve uma apresentação dos membros do grupo e foi realizada a pergunta disparadora: "O que é o silêncio dos homens para vocês?". Pretendia-se com essa conversa inicial um pequeno aquecimento para assistirem o documentário, no entanto, tornou-se um momento de muita conversa, no qual os participantes sentiram-se abertos para falar de suas vidas e suas percepções acerca da masculinidade. Ocupou quase todo o tempo da atividade, mostrando a riqueza de se levantar um tema como aquele. Foram trabalhadas questões como identidade racial, passividade, preconceito, machismo, referenciais de masculinidade, abertura emocional, dentre outros.

Em seguida, assistiram ao documentário, mas isso já não tinha tanta importância. Discutiu-se a importância de dar continuidade à discussão com outros membros da comunidade, amigos ou familiares. A grande surpresa foi a abertura dos homens para falarem de suas emoções e vivências pessoais.

Considerações finais

A aproximação com a comunidade aconteceu aos poucos e acredita-se que foi essencial para o sucesso da intervenção. Primeiro foi feita uma reunião entre eles para a presidente da Associação local explicar o que estávamos querendo: fazer uma intervenção na comunidade e como seria realizada. Ao saber que estavam abertos a nossa ida ao local, foi enviada uma carta a cada família, explicando o projeto e relatando seus objetivos. Na carta marcávamos

a primeira visita, na qual fez-se questão de passar de casa em casa ouvindo suas histórias e demandas. Por fim, chegou o dia da intervenção propriamente dita, com as pessoas prontas para nos receber.

O trabalho na comunidade quilombola foi rico em aprendizado tanto para os participantes, quanto para os alunos e nós professoras. Acredita-se terem sido deixadas várias sementes que, com certeza, crescerão, pois foram deixadas em terras férteis. O objetivo do grupo de não apenas pesquisar, conhecer e aprender, mas deixar algo para a comunidade foi amplamente alcançado. Ouviu-se nas devolutivas das oficinas que, além de terem acessado conteúdos até então não observados, sentiam-se transformados e com vontade de lutarem pelo que acreditam. Talvez uma sensação de todos – comunidade, alunos e professores (as).

A grande aprendizagem para os alunos foi que em um grupo a gente sabe o início, a proposta; o depois depende de todo o contexto em que a proposta está acontecendo, o que envolve as pessoas participantes, os coordenadores, o local, a qualidade da proposta, o vínculo entre os participantes e coordenadores etc. Se nos arriscarmos a "saber" o segundo passo de um grupo, com certeza o teremos engessado e perderemos a riqueza do que está por vir. Aprenderam que precisam de sensibilidade para quando seguir ou não o programado e que olhar para o fenômeno que está se desvelando é a única possibilidade.

Aprenderam que, apesar de não terem um roteiro rígido nas oficinas, não podem perder os objetivos, que, no caso dessa intervenção, eram ampliar a consciência do grupo para uma maior autonomia, favorecer uma relação interpessoal mais fluida, discutir questões do cotidiano dos mesmos e pensar em novas possibilidades para suas vidas.

A comunidade também ensinou que, apesar de se sentirem muitas vezes discriminados pela sociedade e abandonados pelas políticas públicas, eles não nos discriminaram, a despeito de todas as nossas diferenças. Éramos uma maioria branca, muitos alunos com cabelos pintados de rosa, verde, azul, muitas tatuagens, *piercings*, pessoas homossexuais, transexuais, de muito mais estudo etc. Não imaginávamos que sequer um olhar discriminatório aconteceria. Receberam nossas diferenças com tranquilidade e respeito e, nosso maior desejo, é que eles possam ter um dia a experiência que tivemos, de sermos acolhidos em nossas diferenças. Com eles aprendemos o que é o real espírito de uma comunidade, de comunhão, de troca, de solidariedade e de cuidado.

Outro ponto importante de ser destacado foi a condução das oficinas, que se deu de forma muito natural, e puderam perceber o quanto um grupo funciona naturalmente. Existe um coordenador; no entanto, o grupo precisa encontrar seu próprio caminho. Enfim, os grupos fluíram, a adesão aconteceu, o resultado surgiu.

O ponto que ficou muito forte nas vivências foi a ambivalência entre crescer fora da comunidade e a importância da preservação da cultura. A área que fica mais evidente é quando se fala nos estudos. Desde muito cedo, a pessoa precisa afastar se da comunidade para continuar estudando, uma vez que lá só tem até o quinto ano. No início, esse afastamento é parcial, pois todos os dias os alunos voltam para suas casas, mas, quando chega o momento de adentrar na Universidade, estudar significa afastar-se da família, da comunidade e da cultura deles. Saem com o discurso de retorno, o que, muitas vezes, não acontece.

Atualmente, a Universidade Federal de Goiás tem o Projeto UFG Inclui, por meio do qual os alunos quilombolas, por exemplo, são muito bem-vindos a comunidade universitária. É preciso refletir até que ponto eles não sofrem uma violência cultural, pois passam a viver uma realidade completamente diferente da que viviam até então. Ainda assim ficou evidente o quanto as pessoas que estão nas Universidades servem de inspiração para muitas crianças e jovens. O discurso é sair, crescer, conquistar uma profissão diferenciada e voltar para prestar serviço na comunidade.

Outro ponto a ser levantado nesta discussão é que, enquanto ficarmos presos em estudar teoria da psicologia e as filosofias que a embasam, menos seremos capazes de olhar para a pessoa contextualizada/compreendida como parte indissociável do sistema indivíduo-meio. Precisamos ampliar nossos conhecimentos, adentrar o campo da sociologia, da antropologia, das políticas públicas e, assim, preparar cada vez mais nosso aluno para o trabalho em comunidades.

Quero terminar o texto com uma frase que estava estampada na camiseta dos alunos da escola: “Vista minha pele, solte o cabelo e prenda o preconceito.”

Obrigada.

17. PRECISAMOS FALAR DAQUILO QUE NOS FAZ CALAR

Patricia Albuquerque Lima – Ticha

Resumo

Esse artigo foi escrito a partir do convite feito pela Associação Brasileira de Gestalt-terapia para participar de uma live, ocorrida no dia 28 de agosto de 2020, e que me instigou a uma série de reflexões. O tema proposto por mim foi sobre a importância do ato da fala a respeito de assuntos que muitas vezes nos emudecem. Parti do pressuposto de que poder falar sobre o que nos cala pode ter um efeito de alívio de sintomas físicos e do sofrimento emocional. As reflexões que trago nesse texto surgiram a partir das experiências dolorosas – que eu mesma experimentei, bem como outras pessoas ao meu redor – vividas ao longo do período de quarentena e isolamento social, devido à pandemia do COVID-19. A ideia inicial não era a de produzir material didático ou algum tipo de ensaio teórico, mas sim provocar reflexões e promover troca de experiências. Para essa finalidade, tomei como referência as experiências pessoais e profissionais vividas por mim nos cinco primeiros meses de isolamento social por conta da pandemia. Defendo a proposição de que falar sobre o que nos faz calar, como também compartilhar com outras pessoas temas difíceis e dolorosos, pode ser de extrema importância para o equilíbrio emocional e físico do ser humano.

Abstract

This article was written from the invitation made by the Brazilian Association of Gestalt Therapy in order to participate in a live streaming, which took place on August 28, 2020, and which instigated me into reflection. Proposed by me, the subject was the importance of speaking about things that often silence us. I started from the assumption that to talk about what keeps us silent can have an effect of relieving physical symptoms and emotional suffering. The thoughts that I bring in this text came from the painful experiences (lived by myself and by people who surround me) during the period of quarantine and social isolation, due to the COVID-19 pandemics. At the first moment, the idea was not to write a didactic material or some kind of theoretical essay, but to provoke reflections and promote the exchange of

experiences. As a reference, I took my personal and professional experiencies lived in the first five months of social isolation due to the pandemic. I stand for the proposition that to talk about what makes us silent, as well as sharing difficult and painful topics with other people, can be very important for the emotional and physical balance of human being.

Resumen

Este ensayo fue escrito a partir de la invitación de la Asociación Brasileña de Terapia Gestalt para participar de un live streaming en el día 28 de agosto de 2020, y que me instigó a una serie de reflexiones. Propuse que la conversación tuviese como tema la importancia del acto de hablar sobre las cosas que muchas veces nos silencian. Partí de la suposición de que poder hablar sobre lo que nos calla puede tener un efecto de alivio de sintomas fisicos y del sufrimiento emocional. Los pensamientos que traigo en este texto provienen de las experiencias dolorosas (vividas por mí y por las personas que me rodean) durante el período de cuarentena y aislamiento social, debido a la pandemia del COVID-19. En un primer momento, la idea no era escribir un material didáctico o algún tipo de ensayo teórico, sino provocar reflexiones y promover el intercambio de experiencias. Como referencia, tomé mis experiencias personales y profesionales vividas en los primeros cinco meses de aislamiento social debido a la pandemia. Estoy a favor de la propuesta de que hablar sobre lo que nos hace callar, así como compartir temas difíciles y dolorosos con otras personas, puede ser muy importante para el equilibrio emocional y físico del ser humano.

Introdução

A partir do convite recebido da Associação Brasileira de Gestalt-terapia, me propus a tratar do tema "É preciso falar do que nos faz calar" com a intenção de compartilhar as aventuras e desventuras que experimentei ao longo da pandemia no âmbito profissional e pessoal. Podemos considerar que a crise do coronavírus trouxe à tona restrições que, de fato, já vivíamos antes, e que se manifestavam por meio da imensa dificuldade em concretizar tarefas objetivas e subjetivas do cotidiano. Já tínhamos a sensação de que tudo a fazer era difícil, demorado, que havia muitos empecilhos para resolver os mínimos assuntos. Porém, devido ao isolamento social, passamos a perder ainda mais tempo na execução das atividades mais simples.

A condução da vida prática tem exigido muito esforço, e isso se intensificou ao longo da quarentena, já que precisamos recorrer a uma enorme

parafernália, seja para pagar uma conta ou nos possibilitar o contato com outras pessoas. O acesso de muitas pessoas a direitos necessários como educação e benefícios sociais tem sido inviabilizado. Admito que ao longo do isolamento da pandemia tenho chegado ao final do dia muito mais exausta do que antes. Creio que isso se deva não somente à dificuldade concreta na realização de pequenas tarefas (imagine então as mais complicadas), mas também ao imenso desgaste emocional gerado por essa situação. Considero pertinente tratar desse tema pois a sensação de exaustão que tenho experimentado tem sido também relatada na fala de outros profissionais em *lives* e é tema recorrente do discurso de clientes, alunos e supervisionandos com os quais me relaciono.

Não podemos deixar de falar do medo causado pelo risco iminente do adoecimento, da morte ou até da quebra financeira. Vivemos momentos de luto pelo rompimento de um modelo de vida que talvez nunca mais possa ser retomado, e tristeza pela perda de tantas vidas. Isso, sem mencionar a aflitiva desassistência a que somos submetidos pelas políticas públicas sociais e de saúde absolutamente ineficazes no país.

Penso que é fundamental para nossa integridade física, moral e emocional – em suma, para nossa totalidade enquanto seres humanos – falar daquilo que não se fala usualmente. Como expresso na poesia “Receita para arrancar poemas presos”, de Viviane Mosé (2015):

> A maioria das doenças que as pessoas têm são poemas presos. Abscessos, tumores, nódulos, pedras… São palavras calcificadas, poemas sem vazão. Mesmo cravos pretos, espinhas, cabelo encravado, prisão de ventre… Poderiam um dia ter sido poema, mas não… Pessoas adoecem da razão, de gostar de palavra presa. Palavra boa é palavra líquida, escorrendo em estado de lágrima.

A importância da fala

Dar voz à dor, ao sofrimento, ao desespero e ao desânimo é extremamente importante para a manutenção da saúde pensada de forma ampla – não apenas o que costumamos chamar de saúde psíquica, mas também a saúde global desse organismo que somos e que compreende corpo/mente/inserção social e contextual.

Há vários anos faço parte de uma roda de mulheres, todas cuidadoras como eu, que inicialmente se baseava nos pressupostos da terapia comunitária criada pelo médico Adalberto Barreto. Uma das propostas dessa roda é que seja um espaço para falar de tudo que incomoda e traz sofrimento, partindo da ideia de que palavra presa é adoecedora. Ali, os participantes são convidados a falar sobre

qualquer assunto que os aflija, mas também das soluções encontradas em lidar com as dificuldades da vida. Uma das frases que se repete na terapia comunitária diz que "quando a boca cala, o corpo fala e quando a boca fala o corpo sara". Das rodas de terapia comunitária trouxe comigo a certeza de que falar do que se sente é não só importante, como terapêutico, e de que compartilhar das soluções que cada um encontra para lidar com os entraves da vida é um modo potente de vislumbrar novas possibilidade de ação, e isso gera mudança (Grandesso, 2019).

Gostaria então de propor uma reflexão: costumamos conversar com as pessoas ao nosso redor e falar sobre o que é difícil para nós, mesmo que sejam nossos insucessos e incapacidades? Na sociedade em que vivemos, em que o sucesso é imensamente valorizado e produzir desenfreadamente é o indicado, como é confessar publicamente que não sei algo ou que não consigo lidar? Como nos sentimos em admitir, nem que seja para nós mesmos, as fragilidades e incapacidades que enfrentamos, sem que com isso nos coloquemos em uma posição de "falidos" ou pouco produtivos?

A pressão social é para revelar e ostentar as conquistas, as capacidades, o que temos e produzimos – e não o contrário. Na linguagem popular dizemos que é "mico" ser visto em uma situação em que fomos de algum modo malsucedidos. Não é por acaso que a apresentação dos erros usualmente acontece nos programas de humor e em tom de sátira. Na sociedade capitalista contemporânea somos treinados, desde criancinhas, a funcionar como rolos compressores que passam por cima de tudo e de todos para obter sucesso e ostentá-lo (Bauman, 2010).

Nas imagens e textos expostos nas redes sociais encontramos, com muita frequência, a exaltação de feitos bem-sucedidos. Muito raramente vemos manifestações públicas sobre os fracassos ou sobre o que é difícil de ser realizado. Ao longo desses meses da quarentena foi de suma importância tratar destes temas que usualmente não falamos: dos insucessos e fracassos na tentativa da realização, seja das tarefas domésticas do cotidiano, ou de propostas mais elaboradas – como as das atividades profissionais e participação na vida social de modo mais amplo. Percebi que, para as pessoas com quem estive pessoal e profissionalmente, esse espaço para "chorar as mágoas", desabafar e falar sobre as dores, bloqueios e impedimentos, era de grande valia.

Atualmente, sou coordenadora e supervisora de um grupo de psicólogos que trabalha no município de Rio das Ostras, no acolhimento aos profissionais da rede de saúde. Todos os profissionais que trabalham comigo neste projeto foram meus alunos e estagiários em Gestalt-terapia, em cursos da Universidade Federal Fluminense, onde leciono. Nos relatos, temos ouvido o quanto tem sido vital para esses profissionais poderem falar das dores que muitas vezes não poderiam ser acolhidas em outros espaços e serem ouvidos sobre aquilo que, na correria do trabalho no atendimento a pacientes do COVID 19, não puderam expressar. O que temos testemunhado é o grande alívio que essas

pessoas puderam experimentar, simplesmente por poderem manifestar seus medos, tristezas, dúvidas e angústias.

Em muitas situações da vida a vontade que temos é de ficar bem quietinhos, esperando "a tempestade passar". Podemos acusar alguém em dizer que essa atitude, em determinados momentos, não é saudável? Teoricamente, podemos recorrer aos conceitos da Gestalt-terapia para argumentar que nem sempre a manutenção do contato é a atitude mais saudável adotada por alguém. Em muitas situações a evitação ou fuga da situação ameaçadora é a melhor estratégia em determinados momentos de vida (Perls,1977).

A avaliação do que possa ser sinal de saúde – se a evitação ou fuga necessária da dor ou o enfrentamento dela – é de fato muito complicada. O limite entre o que é acomodação doentia ou uma retirada de campo necessária para a preparação cuidadosa ao enfrentamento da dificuldade é muito tênue. A fuga e negação da realidade, ou a distorção na percepção dela, podem ter a intenção de nos proteger de algo que não nos sentimos, conscientemente ou não, aptos a lidar. São recursos importantes da pessoa em busca da autorregulação organísmica (Perls, Hefferline, Goodman, 1997).

O que podemos considerar como uma tentativa de ajustamento pouco funcional reside na cristalização de respostas, mesmo diante da mudança do contexto global. Percebo como polares e igualmente perigosos os movimentos de manter-se em uma bolha protegida, apenas à espera de que tudo passe, e de negar o que está acontecendo, buscando a manutenção da vida como "era antes" e ignorando as mudanças ocorridas com a passagem do tempo durante a pandemia.

Pela perspectiva sistêmica compreendemos que qualquer mudança ao nosso redor já reconfigura a totalidade dos acontecimentos (Rapizo,1996). O que passou, passou, e nada mais será como antes. No entanto, vivemos tentando parar o tempo e "normatizar" os acontecimentos. Uma das frases bastante ditas no momento atual é a que se refere a um "novo normal". Toda vez que ouço essa frase percebo o quanto me incomoda. Para que precisamos enquadrar a vida dentro de um padrão de normalidade, mesmo que estejamos vivendo uma situação de absoluta excepcionalidade? Será essa uma tentativa neurótica de enquadrar tudo e todos em padrões conhecidos e dominados?

Suportamos muito pouco o novo, o diferente e o que não se enquadra aos padrões previamente conhecidos. Uma forma de assimilar e compreender a novidade é poder falar sobre ela. Negar a mudança que se apresenta no contexto em que nos inserimos e não buscar estratégias para lidar com o novo é o que podemos chamar em Gestalt-terapia de neurose. Caminhando pelos conceitos da Gestalt-terapia sabemos que os mecanismos neuróticos possuem uma função inicial protetiva da pessoa que os apresenta (Perls, 1981).

Sociedades também se mantêm em processo de busca da autorregulação mas, do mesmo modo, adoecem pela rigidez do estabelecimento das normas

e padrões sociais que devem ser mantidos por todos em qualquer situação e, quando não, taxando de doentes aqueles que não se adequam às suas normas.

Considero bastante danosa a tentativa de minimizar a dor e o sofrimento alheios, tratando a dificuldade do outro como prova de incapacidade. Distribuímos julgamentos sociais perversos que taxam de "incapazes", "fracos" ou "medrosos" aqueles que não correspondem ao ritmo frenético de produção socialmente imposto e adoecem. Se falar daquilo que não costumamos falar é um ato de saúde por que não pensar que ouvir o outro não é o que de mais valioso podemos oferecer às outras pessoas?

Nós, psicólogos, trabalhamos com a escuta terapêutica pela qual não ouvimos apenas o que é dito através de palavras, mas também pelos sinais evidenciados pelo corpo, as expressões faciais, a postura, o movimento e a paralisia. O que é dito não é manifesto necessariamente por palavras, mas também por outras vias. O corpo certamente tem muito a "dizer". Uma parte importante do nosso trabalho é a escuta e observação atentas, em busca de apreender e acolher os diversos modos de expressão do outro, sem tentar enquadrá-lo em categoria prévias e rotular suas manifestações.

A sabedoria da lei da autorregulação organísmica é a de que não existe uma resposta certa na tentativa de resolução das situações em aberto que emergem no fluxo da vida. Cada pessoa, levando em conta o seu momento de vida específico e o contexto global no qual se insere, é capaz de agir criativamente na busca da resolução dos conflitos que se apresentam. Somos seres em relação, seres-no-mundo. Autorregular-se é um desafio constante de manter o equilíbrio possível mesmo com todos os tropeços e tombos. Só há caminho a ser trilhado quando há alguém que se disponha a percorrê-lo, mas também quando há estrada ou trilha a percorrer. A nossa existência pressupõe a relação com tudo o que nos envolve e o processo de autorregulação também (Lima, 2005).

Precisamos falar do que nos faz calar, mas é importante que essa fala possa ser ouvida e acolhida. A escuta do outro confirma a relevância do que é dito e valoriza, ou desvaloriza, o que foi expresso. Em um trecho da música de Gonzaguinha, composta em 1980, encontramos: "Quando eu soltar a minha voz/ por favor entenda, que palavra por palavra/ eis aqui uma pessoa se entregando,/ coração na boca, peito aberto ou sangrando".

A palavra dita e proferida por alguém é revelação em forma de oração. A escuta respeitosa e cuidadosa traz confirmação. Precisamos falar do que nos faz calar pois ao falar nos ouvimos, ao falar nos revelamos e expressamos dores, dúvidas que, quando bem recebidas, podem ser ressignificadas e atualizadas.

Em homenagem ao dia dos psicólogos no Brasil, a psicoterapeuta Selma Ciornai enviou a um grupo de e-mail a frase de Jean Clark Juliano: "A escuta interessada do terapeuta é curativa por si só, uma vez que consegue, por espelhamento, fazer emergir o interesse da pessoa por si mesma" (Juliano, 1999, p. 21).

Partindo dessa frase, reitero que ao falar nos escutamos e refletimos sobre o dito, nos reconectamos com as emoções e sensações que estão presentes ao dizermos algo. Do mesmo modo, percebemos como o que dizemos reverbera em quem nos ouve. Mas não seria incoerente afirmar que falar é sempre a melhor opção para todos e em qualquer momento? Criar uma regra geral para tratar da multiplicidade de possibilidades e arranjos que cada pessoa pode encontrar, a cada momento, para lidar com as demandas da vida, seria apontar uma direção e caminho previamente determinados.

Não tenho a menor dúvida de que a palavra presa pode ser adoecedora. Mas também considero que, como já diziam Sá e Guarabyra (1978), em muitos momentos "O silêncio é de ouro". A crença na autorregulação organísmica é incompatível com afirmar o que é bom ou ruim para o outro. Os conceitos de saúde e doença são absolutamente relativos. Relativos a cada pessoa, situação ou contexto. Como escrito por Jorge Ponciano Ribeiro (1993), a humildade diante do(s) outro(s) é a postura adequada para podermos apenas "estar com", sem pretendermos sugerir regras de conduta, caminhos a serem traçados.

Precisamos falar sobre o que nos faz calar, mas, do mesmo modo, precisamos saber quando nos calar diante de algo sobre o qual não é possível falar. A quietude e o silêncio também podem ser reparativos e restauradores. O ato de falar ou de ficar calado é um direito e escolha de cada um, e o julgamento do que é pertinente dizer ou não em cada momento deve sempre ser respeitado.

É importante falar quando nos sentimos prontos para enunciar algo e é importante saber quando e para quem dizer, pois tanto o silêncio quantos as palavras valem ouro. Fala é revelação e revelar-se é ato sagrado, demanda consideração. Nunca podemos esquecer que a fala tem função de confissão.

A palavra é considerada nos governos autoritários como uma ameaça à ordem, seja escrita ou falada. Um modo de paralisar qualquer ser humano é calá-lo. Amordaçar alguém é conter o que de ameaçador pode ser dito e, por isso, subtrair suas forças. Do mesmo modo, um dos maiores atos violentos contra alguém é forçá-lo a confessar algo que não deseja.

A palavra não só anuncia como denuncia. A palavra nos apresenta e nos representa em inúmeras situações. Hoje em dia podemos abrir portas, comandar elevadores, apenas com palavras. Nos damos a conhecer através do que dizemos.

Pensando no conceito de fronteiras de contato, expandimos nossas fronteiras quando falamos. A palavra proferida por alguém quando adentra os ouvidos de outro alguém ganha um outro corpo, se transporta no espaço. Palavras são mensagens que partem de nós e seguem por outros rumos. Palavras atravessam fronteiras, chegam em lugares distantes, mudam situações.

Também não podemos deixar de considerar que a fala não só expressa o que sentimos como manifesta o que acontece no mundo. O ser humano tem um papel muito importante na comunicação daquilo que ocorre na sociedade,

na natureza, no planeta. Precisamos falar daquilo que nos faz calar pois não podemos ficar apenas horrorizados com as violências cometidas na vida social e as recorrentes agressões à natureza. Temos o dever de denunciá-las. A fala também tem essa importante função de manifestação: falar não é só anunciar, mas também denunciar o que ocorre.

Somos parte de tudo e estamos no todo. A autorregulação é uma força vital da natureza. Ela não está em nós, sob nosso controle, ela passa por nós como seres da natureza que somos. Se não assumimos nosso papel e lugar no processo autorregulativo cósmico e, muito pelo contrário, funcionarmos como bloqueio ou entrave para que a vida ao nosso redor se autorregule, seremos diretamente afetados e penso que corremos sérios riscos de termos a nossa existência eliminada do planeta. Não tenho a menor dúvida de que se o ser humano continuar ameaçando o equilíbrio da natureza, poderá ser ele o eliminado pelo processo autorregulativo cósmico (Smuts, 1996; Lima, 2005).

Temos que prestar muita atenção ao que a natureza tem nos "dito" não por palavras, mas pela manifestação dos desastres ambientais. A pandemia, mesmo que tenha surpreendido a muitos de nós, já era anunciada pelos pesquisadores da área socioambiental como um risco provável e iminente. Somos responsáveis em dizer, anunciar e proclamar todo o conhecimento que temos acesso e que diz respeito à vida do homem e do universo. Ao mesmo tempo que ficar calado é um direito, ficar calado também pode ser omissão naquilo em que somos responsáveis em denunciar.

Brincando um pouco com as palavras, gostaria de refletir sobre duas que possuem um núcleo gramatical comum, mas sentidos diversos, que são: resistência e desistência. O ato de desistir tem o significado de renunciar a algo ou alguém. Já a resistência sugere a não desistência, o insistir em alguma situação.

A palavra quando é dita pode ser pensada como um ato de resistência. Dar voz ao que sentimos e pensamos é uma forma de não ceder, não se dobrar diante das dificuldades: buscar resistir e não desistir.

Acolher o que é dito por outra pessoa é legitimar seu direito de se manifestar e também, junto com ela, criar um canal de resistência. Qual o caminho possível para transformar o que é desistência em resistência? Como ajudamos alguém a resistir ao invés de desistir?

Um dos caminhos possíveis é reafirmar seus espaços de escuta, seu direito de poder ser ouvida por quem e onde lhe é de direito. Usamos a expressão "dar voz a alguém" que é bastante significativa. Na realidade não damos voz, mas buscamos garantir a essa pessoa seu direito de ter voz e poder usá-la.

Ao pensar no que teria a dizer me lembrei de termos correlatos ao tema da *live*. Um deles é o que chamamos de "ouvidoria". A proposta da ouvidoria é ser um espaço de escuta para aqueles que tem algo a reclamar. Pois compreendemos que reclamar é um direito de todos. Dizer para alguém aquilo que não concordamos e denunciar momentos em que nossos direitos foram

violados é importante – do mesmo modo que denunciar violências cometidas a outros seres humanos e ao planeta também é um importante caminho na busca de mudar as situações.

A noção de si mesmo se dá em sua plenitude enquanto um *self* ecológico e social. Logo, eu sou alguém estando no mundo. E sou alguém quando me ocupo do lugar que possuo o mundo. O ser humano adoece quando se afasta do contato com a natureza e se desconecta dessa correlação. As sociedades adoecem quando tentam controlar a natureza e dominá-la em vez de se assumirem como apenas uma parte desse todo (Smuts, 1996; Lima, 2005). É preciso falar do que nos cala, não só a respeito de nós mesmos, mas considerando a totalidade de que somos partes.

Um outro verbo que me ocorreu foi consentir. É importante falarmos do que sentimos pois, muitas vezes, ao não falar, consentimos. A fala pode ser um ato de insubmissão e o silêncio um modo de consentimento do que discordo. É preciso que nós, seres humanos, assumamos mais do que nunca a responsabilidade por tudo aquilo que ocorre ao nosso redor e que falemos, do que nos atinge individualmente, socialmente e globalmente. Falar do que nos cala não é apenas um caminho de cura para nós mesmos, mas também um caminho no restabelecimento da autorregulação do planeta.

A palavra tem o poder de revelação. Revelar é uma ação que dá voz ao que nos cala.

Referências

Bauman, Z. (2010) *Mundo Consumo: Ética del Indivíduos em La Aldea Global*. Paidos.

Grandesso, M. (2009, abril) – Terapia Comunitária: Uma prática pós-moderna crítica – considerações teórico epistemológicas. *Nova Perspectiva Sistêmica*, (33):53-63.

Gongazuinha, Luis (1980). Sangrando. In *De volta ao começo*. EMI. Disco de vinil.

Juliano, J. (1999). *A arte de restaurar histórias*. Summus.

Lima, P. (2006). Autorregulação Organísmica. *Revista IGT na rede*, *2*(3). https://www.igt.psc.br/ojs/viewissue.php?id=4#Artigos

Lima, P. (2005). Teoria organísmica. *Revista IGT na rede*, *1*:11-29.

Mosé, V. (2015). *Receita para arrancar poemas presos*. (Publicado no Facebook da autora em 25 de julho de 2015). https://psicologa.live/2008/09/04/poemas-viviane-mose/

Perls, F. (1977). *A Abordagem Gestáltica E Testemunha Ocular Da Terapia*. Zahar editores.

Rapizo, R. (1996). *Terapia Sistêmica de Família – Da Instrução à Construção*. Noos.

Ribeiro, J. (1994). *Gestalt-terapia – O Processo Grupal*. Summus.

Sá e Guarabyra (1978). O silêncio é de ouro. In *O melhor Sá & Guarabyra*.

Smuts, J. (1996). *Holism and Evolution.* Gestalt Journal, Press.

18. ANSIEDADE: defesa ou defeito

Énio Brito Pinto

Resumo

De certa forma, neste texto advogarei em prol da ansiedade, a qual é uma defesa que, sim, pode se tornar um defeito se não for bem compreendida, se não for objeto de atencioso diálogo. O que tenho observado é que em vez de aprendermos a dialogar com a ansiedade, nossa relação com ela está cada vez mais baseada em um outro verbo, controlar. Parece que o que se busca em nossa cultura com relação à ansiedade é controlá-la, é vencê-la, é lidar com ela como se fosse inimiga, ou, no mínimo, como se pudéssemos viver sem ela. A ansiedade é uma de nossas mais importantes defesas quando vivida saudavelmente, e um de nossos mais doloridos sofrimentos quando vivida patologicamente. A ansiedade é inerente ao ser humano, isto é, não existe a possibilidade de que alguém possa viver sem ansiedade, o que pode variar é o como ela é vivida, se de maneira saudável ou de maneira patológica. Basicamente, a ansiedade saudável gera cuidado, a ansiedade patológica gera evitações repetidas e esquivas reiteradas. Na pandemia de 2020, pôde-se notar diversas maneiras de se viver a ansiedade, desde as geradoras de cuidado consigo, com o outro e com o ambiente, até as negacionistas. Ansiedade e medo são semelhantes mas não iguais, e isso é muito importante para o manejo da ansiedade em psicoterapia gestáltica. Discuto aqui, a partir do refletido anteriormente e a partir de minha prática clínica, alguns pontos básicos desse manejo, da compreensão diagnóstica à conduta terapêutica, da postura terapêutica aos fundamentos dialógicos do trabalho com a ansiedade na abordagem gestáltica. Finalizo lembrando que a ansiedade tem como finalidade nos levar à coragem, especialmente a coragem de ser.

Abstract

In a way, in this text I will advocate for anxiety, which is a defense that, yes, can become a defect if it is not well understood, if it is not the object of attentive dialogue. What I have observed is that instead of learning to dialogue with anxiety, our relationship with it is increasingly based on another verb, to control. It seems that what is sought in our culture in relation to anxiety is to control it, to overcome it, to deal with it as if it were an enemy, or, at least, as

if we could live without it. Anxiety is one of our most important defenses when lived healthily, and one of our most painful sufferings when lived pathologically. Anxiety is inherent to the human being, that is, there is no possibility that someone can live without anxiety, what can vary is how it is lived, whether in a healthy or pathological way. Basically, healthy anxiety generates care, pathological anxiety generates repeated and repeated avoidance. In the 2020 pandemic, it was possible to notice several ways of experiencing anxiety, from the generators of care for themselves, with the other and with the environment, to the negative ones. Anxiety and fear are similar but not the same, and this is very important for the management of anxiety in gestalt psychotherapy. I discuss here, from what was previously reflected and from my clinical practice, some basic points of this management, from the diagnostic understanding to the therapeutic conduct, from the therapeutic posture to the dialogical foundations of work with anxiety in the gestalt approach. I conclude by remembering that anxiety aims to lead us to courage, especially the courage to be.

Resumen

En cierto modo, en este texto abogaré por la ansiedad, que es una defensa que, sí, puede convertirse en un defecto si no se comprende bien, si no es objeto de un diálogo atento. Lo que he observado es que en lugar de aprender a dialogar con la ansiedad, nuestra relación con ella se basa cada vez más en otro verbo, controlar. Parece que lo que se busca en nuestra cultura en relación a la ansiedad es controlarla, vencerla, afrontarla como si fuera un enemigo, o, al menos, como si pudiéramos vivir sin ella. La ansiedad es una de nuestras defensas más importantes cuando se vive sanamente, y uno de nuestros sufrimientos más dolorosos cuando se vive patológicamente. La ansiedad es inherente al ser humano, es decir, no hay posibilidad de que alguien pueda vivir sin ansiedad, lo que puede variar es cómo se vive, ya sea de forma sana o patológica. Básicamente, la ansiedad sana genera cuidados, la ansiedad patológica genera evitación repetida y repetida. En la pandemia de 2020, se pudo notar varias formas de vivir la ansiedad, desde los generadores del cuidado de uno mismo, con el otro y con el entorno, hasta los negativos. La ansiedad y el miedo son similares pero no iguales, y esto es muy importante para el manejo de la ansiedad en la psicoterapia gestáltica. Discuto aquí, desde lo reflejado anteriormente y desde mi práctica clínica, algunos puntos básicos de este manejo, desde la comprensión diagnóstica hasta la conducta terapéutica, desde la postura terapéutica hasta los fundamentos dialógicos del trabajo con ansiedad en el abordaje gestalt. Concluyo recordando que la ansiedad está destinada a llevarnos al coraje, especialmente al coraje de ser.

Palavras-Chave

Ansiedade; medo; coragem; Gestalt-terapia

Este texto, como uma live, não tem acentuadas preocupações acadêmicas e nem se guiará estritamente por regras acadêmicas, mas é, antes, uma reflexão de um Gestalt-terapeuta, um depoimento de alguém que deseja muito crescer em sabedoria através da ininterrupta aprendizagem dos caminhos para o diálogo com sua própria ansiedade e com as ansiedades daqueles que compartilham comigo o mistério de viver neste momento histórico. Isso não quer dizer que desprezarei as fontes acadêmicas, tão preciosas; significa que abandonarei a forma acadêmica, mantendo, porém, sua intenção organizadora do pensamento. Em outros termos, estou aqui livre para dar as mãos para a ansiedade e seguir em frente. Além disso, me é importante lembrar que há um ano terminei de escrever um livro sobre a ansiedade, o qual estava com lançamento previsto para este ano de 2020, mas, em função da pandemia, a edição foi adiada para 2021. No livro, além de outros aspectos pertinentes ao tema, trato com maior profundidade e espaço os temas que desenvolverei neste artigo.

Antes de tudo, o título

Preocupa-me há muito tempo a maneira como a ansiedade é vista em nossa cultura, especialmente depois que caminhamos no sentido de uma excessiva psicopatologização da vida, ou, ao menos, de parte substantiva dela. De fato, principalmente a partir da década de 1980, o movimento da antipsiquiatria foi perdendo força e espaço, na mesma medida em que crescia o poder da indústria psicofarmacológica e o poder dos especialistas. Fomos nos tornando casos clínicos, cada vez menos responsáveis pela nossa existência, cada vez mais sendo vistos e nos vendo como cérebros em vez de seres. Os assim chamados distúrbios mentais passam a ser vistos cada vez mais como doenças independentes das circunstâncias existenciais, um reducionismo que atribui a existência humana apenas ao seu corpo, a vontade a ondas cerebrais, o desejo a transformações neurológicas. Isso se deu e se dá de maneira muito sutil, muito bem construída, de forma a que tudo mudasse sem parecer que mudava. Vivências humanas, demasiado humanas, passaram a equivaler, na imaginação e na linguagem popular, a patologias da área da saúde mental. Assim, ninguém se entristece mais, mas todos nos deprimimos; aquela pessoa que antes era organizada, agora é TOC; crianças difíceis passam a ser TDAH; pessoas inconstantes se tornam bipolares; acessos de raiva são surtos psicóticos. Dentre estes e outros aspectos semelhantes, a ansiedade, uma de nossas mais importantes defesas, se torna defeito aos olhos da cultura.

Com isso não quero dizer que não existam depressões, transtornos bipolares, transtornos obsessivo-compulsivos e toda uma série importante e bem construída de diagnósticos que auxiliam os profissionais de saúde a ajudar seus pacientes no caminho da cura ou da melhora. O problema é que, mais e mais, se está transformando em patologia aquilo que é apenas dor humana inerente à existência. E se está, com isso, medicando ou alienando aquilo que não deveria ser medicado, porque fonte de capacidade de tolerar frustração e dor, e nem alienado, porque fonte de responsabilização perante si, perante o outro, a sociedade e a natureza.

Tudo isso me preocupa, especialmente a questão da ansiedade, dado que ela é, dentre outros aspectos, o construto que tem o maior potencial de uso político, como mostrarei adiante. Tendo isso em vista, de certa forma, neste texto advogarei em prol da ansiedade, a qual é uma defesa que, sim, pode se tornar um defeito se não for bem compreendida, se não for objeto de atencioso diálogo.

O que tenho observado é que em vez de aprendermos a dialogar com a ansiedade, nossa relação com ela está cada vez mais baseada em um outro verbo, controlar. Parece que o que se busca em nossa cultura com relação à ansiedade é controlá-la, é contê-la, é vencê-la, é lidar com ela como se fosse inimiga, ou, no mínimo, como se pudéssemos viver sem ela Esses movimentos vêm de uma ilusão, a ilusão de que podemos ter uma vida só feliz, sem dores, sem sobressaltos, sem sofrimentos, sem lágrimas, a não ser as de felicidade. A cultura ocidental vive hoje a ilusão de que se pode cancelar a dor. E corre o risco de cancelar a sabedoria, a pouca sabedoria coletiva que ainda nos resta.

Penso que parte do problema com relação à ansiedade é a forma como ela dialoga com as pessoas. Sua linguagem é, para dizer o mínimo, a do desconforto. Ela é a amiga que previne, não a que consola. É a amiga que, mirando o futuro, privilegia levantar aos nossos olhos a possibilidade da dor, da perda, do erro, do fracasso, da frustração. E com isso nos possibilita corrigir alguns passos antes que sejam dados, nos possibilita a virtude do cuidado. Outra das dificuldades com os diálogos com a ansiedade é que ela é insistente, praticamente teimosa. E muito exigente. Se não lhe damos atenção, ela fala mais alto, e mais alto, e sempre, até que possamos voltar a conversar, a dialogar com ela, se ainda tivermos tempo. Se não aprendemos o valor desse diálogo, ela, a ansiedade, para nos corrigir, tira nosso sossego, ela nos rouba o sono, ela nos traz problemas psicossomáticos, ela nos isola, ela insiste até que possamos nos dimensionar melhor e, com isso, nos cuidar melhor. A ansiedade é uma amiga aferrada a sua missão, obstinada em nos proteger. Ela nos pede coragem, mas pode, se não atendida, nos levar ao desespero. É uma defesa que pode se transformar (ainda que só temporariamente) em defeito.

Há exceções, é claro. Há ansiedades que não tem essa função de defesa, mas são fruto de uso de substâncias, de certas drogas ou medicamentos, ou

até de certos adoecimentos de algum de nossos órgãos corporais, como alguns tipos de tumores cerebrais, por exemplo. Nesses casos, pode-se reduzi-la ao corpo e caminhar por esta via para se propor um trabalho terapêutico multiprofissional. Em psicoterapia, esses casos são raros, mas não se deve por isso desprezar essa possibilidade em nossa compreensão diagnóstica. Dados os limites de espaço aqui, não contemplarei com minhas reflexões essas ansiedades, mas me dedicarei àquela que está mais ligada aos aspectos existenciais das pessoas.

Toda a minha argumentação está e estará apoiada numa visão proporcionada por uma psicopatologia fenomenológica que caminha em busca de uma psicopatologia gestáltica, esta última ainda em desenvolvimento em nossa abordagem, com importantes passos já dados aqui no Brasil e, especialmente, na Europa. Este olhar fenomenológico traz relevantes diferenças ante o olhar da psiquiatria biomédica predominante na elaboração e na utilização do DSM-5, o principal referencial da linguagem da área da assim chamada saúde mental no Ocidente. Se você quiser compreender melhor essas diferenças, sugiro a leitura de Yano (2015). Quero ressalvar que esses olhares diferentes para o que é saúde e o que é adoecimento emocionais não impede que se use o DSM-5 como referencial nos trabalhos multiprofissionais e mesmo na comunicação com alguns clientes, os quais muitas vezes chegam até nós com diagnóstico psiquiátrico ou, até mesmo e infelizmente, diagnósticos retirados do Google. Isto posto, vamos a algumas reflexões sobre a vivência da ansiedade e sobre possibilidades terapêuticas ante ela.

A Ansiedade

Ao tratar da ansiedade, estarei o tempo todo dialogando principalmente com quatro autores clássicos da psicologia fenomenológico-existencial e da Gestalt-terapia: Kurt Goldstein, que traz importantes elaborações sobre a ansiedade a partir principalmente da observação de soldados com lesão cerebral na I Guerra Mundial; Fritz Perls, discípulo de Goldstein no início de sua carreira, que traz um olhar também influenciado por Wilhelm Reich, muito mais preocupado com a vivência do fenômeno que com seu sentido; Paul Tillich, cuja obra é imprescindível para que se compreenda o sentido das vivências de ansiedade; Rollo May, que, partindo de Kierkegaard e de outros autores constrói uma das mais sólidas e ricas teorias sobre a ansiedade humana. Estes são os quatro autores que mais influenciam minha visão sobre a ansiedade, mas é óbvio que há outros, muitos outros, da abordagem gestáltica e de outras abordagens, seja por concordância, seja por discordância.

A ansiedade é, como já disse, uma de nossas mais importantes defesas quando vivida saudavelmente, e um de nossos mais doloridos sofrimentos

quando vivida patologicamente. A ansiedade é inerente ao ser humano, isto é, não existe a possibilidade de que alguém possa viver sem ansiedade – o que pode variar é o como ela é vivida. Com isso, quero dizer que a ansiedade é ontológica. Ela pode ser vivida de maneira saudável ou patológica. Ela é vivida de maneira saudável e patológica por cada um de nós humanos. Não acredito que seja possível que alguém alcance tal sabedoria que em todas as áreas de sua existência tenha somente ansiedades saudáveis. Cada pessoa tem nós que exigirão praticamente uma vida inteira para serem desatados, quando são desatados. Seja relativamente às relações, seja ao mundo do trabalho ou do dinheiro, seja relativamente às vivências de intimidade, às vivências da sexualidade, às vivências de inúmeros valores, ao lado de nossa ansiedade saudável geradora de cuidados, há ansiedades patológicas necessitadas de cuidado. Nunca estaremos prontos, nosso amadurecimento é um processo sem fim.

De maneira descritiva, podemos dizer que a ansiedade é uma vivência de sobressalto, mais ou menos intenso, a depender das circunstâncias, do momento, de quem a vive e de como se a vive, se saudável ou patologicamente. Caracteriza-se por ser um momento desconfortável, podendo até ser penoso, sempre acompanhado de expectativas pessimistas, trazendo temor de algum perigo vagamente percebido ou imaginado, impreciso, além de poder trazer também uma sensação de falta de competências suficientes. É um estado de certa agitação, podendo chegar a muita agitação e inquietude. Pode ser acompanhada de mudanças neurovegetativas e hormonais ligadas à tensão (mudanças no ritmo cardíaco, mudanças no sono e no apetite, aumento da sudorese, uma agitação psicomotora, sensações de opressão no peito, de falta de ar, além de outros possíveis sinais) vivências que, repito, têm diferentes intensidades para diferentes pessoas e, na mesma pessoa, diferentes intensidades a cada situação ansiogênica.

Ao tratar da ansiedade patológica, o DSM-5 aponta onze transtornos de ansiedade:

1) transtorno de ansiedade de separação;
2) mutismo seletivo;
3) fobia específica;
4) ansiedade social;
5) transtorno de pânico;
6) agorafobia;
7) transtorno de ansiedade generalizada (TAG);
8) transtorno de ansiedade induzido por substância/medicação;
9) transtorno de ansiedade devido a outra condição médica;
10) outro transtorno de ansiedade especificado;
11) transtorno de ansiedade não especificado.

Como já disse, a ansiedade pode também derivar de consumo de medicamentos ou outras substâncias, além de ser sintoma de algumas patologias. Além dessa lista de transtornos de ansiedade, o DSM-5 traz também descrições da ansiedade como fator importante em muitos sofrimentos emocionais e patologias, os quais, se não são transtornos de ansiedade, têm nela fator relevante. Dentre esses sofrimentos destacam-se os transtornos de humor, nos quais a presença de ansiedade, geralmente a ansiedade patológica, é facilmente notada, praticamente obrigatória.

É preciso notar que, ainda que sejam referenciais que orientem os profissionais em suas compreensões diagnósticas, as definições do DSM são boas descrições de comportamentos, mas pouco (ou praticamente nada) levam em conta como cada um, a partir de sua intencionalidade, significa o que está sendo vivido. Com isso, induzem ao tratamento somente dos sintomas relacionados à ansiedade, em detrimento de seu sentido, isto é, os diversos DSMs falam praticamente nada acerca do sentido daquele sofrimento, o para quê da ansiedade (saudável ou patológica) vivida naquele específico momento da vida daquela específica e única pessoa. Esses manuais, com isso, ajudam pouco a lidar de modo amplo, holístico, compreensivo, com as pessoas que sofrem ou que vivem a ansiedade, além de gerar na sociedade uma compreensão errônea de que uma vez suprimidos os sintomas, se alcançou a cura.

Do ponto de vista fenomenológico, a cura da ansiedade patológica se dá quando a ansiedade alcança seu objetivo, ou seja, quando há uma mudança na pessoa em questão provocada pela vivência ansiosa. Dessa forma, se para a psicopatologia biomédica a ansiedade é mal a ser extirpado, ou, na pior das hipóteses, minimizado, sob o viés fenomenológico ela é defesa e impulso que merece consideração e compreensão. A vivência da ansiedade, mesmo a patológica, é muitas vezes uma oportunidade para que a pessoa retome seu crescimento através do contato com questões até então evitadas. A vivência de uma ansiedade mais significativa traz consigo um pedido de mudança em aspectos do existir que não seriam modificados se esse sofrimento fosse simplesmente extirpado ou amenizado de modo temporário.

Vivências de ansiedade são oportunidades de flexibilização de nossos padrões existenciais e de nossos valores, ampliação de nosso autossuporte e de nosso suporte ambiental, apropriação de nossa coragem. Tudo isso somente se formos capazes de dialogar com a ansiedade, em vez de só tentar controlá-la ou contê-la. O diálogo com a ansiedade possibilita que ela aja como defesa e amplia a possibilidade do cuidado, principal fruto da ansiedade saudável; a falta de diálogo pode facilitar com que a ansiedade se torne patológica e, aí então, matriz de evitações repetidas e de constantes evasivas, muitas vezes necessitando ser controlada para que se possa reaprender a dialogar com ela.

Então, revisando: a ansiedade é ontológica, inerente ao ser humano, inescapável. Além disso, pode também ser chamada de angústia e, de fato, é assim que alguns teóricos da psicopatologia fenomenológica a tratam, especialmente aqueles mais apoiados nos trabalhos de Heidegger. Aqui, neste texto, para mim, ansiedade ontológica e angústia são sinônimos.

Agora ampliando um pouco mais nossa compreensão: a ansiedade pode ser vivida basicamente ante três situações: quando o próprio ser está (ou se sente) ameaçado; quando algum valor importante para o ser está (ou é vivido como se estivesse) ameaçado; quando se tem a fantasia de não possuir a necessária competência para lidar com alguma tarefa ou situação relevante. Em qualquer destas formas, a ansiedade está sempre relacionada com o futuro, de modo que poderíamos grosseiramente chamá-la de medo antecipado, embora ressaltando que a ansiedade é diferente do medo e mais primitiva que ele.

Continuando com a revisão: em qualquer das três formas em que aparece, a ansiedade pode ser considerada existencial, natural, inerente à vida, saudável, ou, ao contrário, patológica, a depender de como é vivida e de que consequências gera. Além dos resultados que gera, se cuidado ou evitação, outro aspecto que diferencia a vivência saudável da ansiedade de sua vivência patológica, é o suporte para a lida com ela, ou seja, a forma como ela é vivida, a coragem com a qual ela é enfrentada, o diálogo que se estabelece com ela.

Se não ouvimos nossas ansiedades, pode haver dois tipos de consequências, ambas danosas se muito repetidas: a) um retardamento no processo de desenvolvimento, raiz de neuroses e de sofrimentos que só se atenuarão quando o diálogo com a ansiedade puder ser restabelecido em outras bases; b) um recrudescimento da ansiedade, que passa do nível normal para outro, patológico, um nível que traz profundos prejuízos existenciais para quem o alcança e para quem está próximo daqueles que vivem essa ansiedade patológica.

As pessoas diferem na quantidade de ansiedade que podem tolerar, e uma mesma pessoa vive de maneiras diferentes a ansiedade em diferentes segmentos e em diferentes momentos da vida. É importante notarmos também que a lida com a ansiedade a cada nova configuração de si e do mundo se dá com base em um autossuporte adequado, corroborado por um continente suporte ambiental, uma vez que ninguém vive sozinho ou independente do outro e do campo. Em outros termos, quero enfatizar que embora a vivência da ansiedade seja única e pessoal a cada vez, essa vivência está sempre vinculada a nossa interdependência com o ambiente.

Em nossa cultura, dado o temor ante o sofrimento, e dados os esforços ilusórios em busca de se viver uma vida sem sofrimentos, cada vez mais pessoas preferem se anestesiar a buscar em si e em seu ambiente os suportes para a coragem de ser e de se renovar. Essas pessoas contam com amplo apoio

ambiental para isso, como podemos observar, por exemplo, no impressionante número de ansiolíticos vendidos a cada dia no Brasil.

Um dos problemas na questão da medicação para a ansiedade é o fato de que esta medicação é hoje muito boa, ou seja, reduz os sintomas e provoca uma volta a uma sensação de bem estar, a qual, por sua vez, é dependente do uso continuado da medicação. Esse fato da alta eficácia dos ansiolíticos hoje traz dois lados de uma moeda. Por um lado, possibilita uma redução da ansiedade quando ela está provocando sofrimento exagerado e evitações repetidas e muito empobrecedoras. Nesse caso, o uso de ansiolítico por determinado período, de preferência associado a uma psicoterapia, serve como uma forma de suporte ambiental que enseja a retomada do diálogo com a ansiedade e a abertura para a coragem necessária naquele momento. Por outro lado, o uso do ansiolítico pode ter consequências éticas e políticas perigosas. Eticamente, ele funciona como um inibidor de crescimentos existenciais, um reforçador de supostas incapacidades e de evitações. Politicamente, especialmente no que diz respeito a pessoas de classes sociais menos favorecidas, o ansiolítico é muitas vezes utilizado para individualizar problemas que são coletivos ou comunitários. Assim, por exemplo, aquela mulher que sabe que seu atual marido abusa de sua filha, enteada dele, sente-se obrigada a calar para não ter que passar fome se ele for preso. A ansiedade tenta encorajá-la, ela vai ao posto de saúde e recebe a receita de um ansiolítico que a fará sentir-se melhor. E o abuso sexual continuará, a culpa dessa mãe não se aliviará, mas se calará.

Não é sem razão que no Brasil o consumo de ansiolíticos é tão expressivo! Nossa desigualdade social é cruel, as alternativas não paternalistas para lidar com ela são poucas, o senso coletivo de comunidade, de compartilhamento e de empatia se esvai em meio a competitividades sedutoramente incentivadas por uma elite imediatista e inconsequente. Na pandemia pela qual passamos esse abismo fica ainda mais visível.

A Ansiedade e o Covid-19 no Brasil: alguns aspectos

A pandemia nos coloca em contato simultaneamente, às vezes intensamente, com as três bases das vivências ansiosas. Cada um de nós pode ser infectado e falecer, ou seja, nossa condição abissal, a sempre presente iminência de não mais ser, sobe estrepitosamente à consciência. Os empregos podem ser perdidos, idem os empreendimentos, a liberdade fica reduzida, a responsabilidade tem um novo sentido devido ao fato de que cada um de nós pode ser um infectante de pessoas queridas, além de tantas outras mudanças pelas quais vamos passando na transformação de nossa vida antes normal. Isto quer dizer que valores precisam ser flexibilizados ou abandonados, que

novos valores precisam ser descobertos, que bases fundamentais de nosso modo de vida, como o egocentrismo, por exemplo, precisam ser revistos. Por fim e não menos importante, a pandemia nos coloca diante de delicadas supostas incompetências: se eu for infectado, terei uma gripezinha ou algo mais sério? Darei conta de enfrentar o vírus? E se eu infectar alguém? Darei conta da culpa? Conseguirei sobreviver e pagar minhas contas com as mudanças de ganho advindas da pandemia? Enquanto país, conseguiremos evitar que voltemos a viver uma ditadura, já que não podemos nos aglomerar nas ruas, mesmo diante de tantos absurdos que temos vivido politicamente?

Nesse momento, setembro de 2020, ao mesmo tempo em que muitos continuam a se proteger e se mantém no distanciamento social, há duas outras reações, cada vez mais comuns, que me assustam especialmente, a negação da ansiedade (e, portanto, a negação do cuidado) e a apatia. São as duas formas mais lesivas, pessoal e socialmente, de se evitar o diálogo com a ansiedade.

A negação da ansiedade pode aparecer, basicamente, de duas maneiras: uma, que chamo de negação temerária (mais adiante diferenciarei temeridade de coragem), é aquela negação baseada na onipotência, na qual a pessoa tem consciência do risco que corre e o nega, ou pelo menos o minimiza insensatamente, por não ter suporte para lidar com a ansiedade decorrente dessa consciência do risco, ou seja, estas pessoas têm consciência do risco, mas o negam, como o corrupto, o qual, mesmo sabendo da corrupção que pratica, a nega. É o caso principalmente de jovens e de homens maduros que não acreditam que podem ser vetores do vírus e pensam que, caso infectados, com facilidade superarão a doença. A segunda maneira é a daquelas pessoas que sequer podem ter consciência do risco que correm, tal sua falta de autossuporte e, especialmente, de suporte ambiental. Estas pessoas são as vítimas mais frágeis de *fake news* e de manipulações políticas.

Ambas as negações ante os riscos provocados pela pandemia aparecem desde o começo das infecções no Brasil e vão crescendo ao longo das semanas, dos meses, explodindo no fim do inverno. Negações sempre estimuladas por autoridades inconsequentes, ambíguas quanto à ciência (um medicamento, criado pela ciência para outras doenças, é indicado como poção mágica, ao passo que o distanciamento social é ironizado), autoridades que, por incapacidade de empatia e por negar temerariamente sua própria ansiedade, não conseguem perceber a necessidade do cuidado social preventivo. Tenho notícias de que na Europa e em outras partes do mundo também há movimentos negacionistas, principalmente entre jovens, os quais se sentem imunes a possíveis danos causados pela doença porque os idosos estão mais sujeitos a esses danos. Para esses jovens possivelmente a morte é algo remoto e talvez eles estejam mais aferrados a seus valores do que imaginávamos antes da pandemia. Penso que, além da negação, ou como uma forma dela, os bares do

Leblon cheios, as praias lotadas, os parques com todos os espaços ocupados podem ser indicações também de que muitas e muitas pessoas se apegam irracional e fortemente a seus valores, incapazes de relativizá-los por um relativamente curto período, e, mais ainda, incapazes de imaginar que seria bom se os revisassem para o resto da vida. O hedonismo egotista e imediatista muito provavelmente não nos abandonará depois que a doença for controlada.

A outra forma danosa de lida com a ansiedade provocada pela pandemia é a apatia, o não sentir, o não se importar, o deixar tudo na mão de supostos deuses protetores ou de líderes populistas, ou mesmo nas mãos do futuro que tudo corrigirá. "Fazer o quê?" é um lamento quando deveria ser uma pergunta. E, como lamento, ele gera impotência e passividade. Como pergunta, poderia gerar criatividade e ação. Essa passividade, acovardada e ressentida, é muito diferente da espera, a qual é ativa e corajosa.

Outra forma interessante de lida com a ansiedade que tenho percebido é a proliferação de lives e de cursos *on line*. Parece que estamos em um congresso ininterrupto, uma palestra atrás da outra, um afã por aprender que até dificulta transformar tanta informação em conhecimento. Como a espera, a solitude é parceira da ansiedade saudável, especialmente quando ela se dá longe dos aparelhos eletrônicos. A solitude nos facilita, depois da colheita das informações, sua elaboração, sua digestão, sua transformação em conhecimento, este, sim, transformador. Eu posso ter informação sobre a necessidade do uso da máscara facial neste período, mas é só transformando essa informação em conhecimento que efetivamente passarei a utilizar a máscara, mesmo ela sendo desconfortável.

Outra questão que tenho achado interessante no encontro da ansiedade com a pandemia tem a ver com o gênero. De forma geral, os homens têm muito mais dificuldade para usarem as máscaras que as mulheres. Para grande parte de nossa população, proteger-se não é um ato masculino. Esse deve ser um dos motivos para mais homens que mulheres se infectarem e falecerem de COVID-19. O machismo é uma negação da ansiedade, uma vivência patológica da ansiedade ontológica.

Com relação a isso, penso que parte do embasamento dessa ansiedade patológica está fundada em uma certa demonização da ansiedade em nossa cultura. Além de os homens não se sentirem à vontade para revelar suas ansiedades, mesmo entre os profissionais da área da saúde podemos encontrar essa demonização, visível, entre outros aspectos, no fato de esses profissionais, de maneira geral, nem se questionarem sobre o fato de que há uma ansiedade saudável e outra patológica, tomando, infelizmente, toda manifestação de ansiedade como patologia. Falta um movimento maior de esclarecimento sobre a amplidão de vivências ligadas à ansiedade, falta esclarecer que, ainda que seja uma vivência desagradável na maioria das vezes, a ansiedade nem

sempre é patológica ou sinal de fraqueza inadequada. Precisamos compreender melhor a ansiedade, esse assombroso recurso defensivo de que dispomos, precisamos compreender que ansiedade saudável gera cuidado e a patológica gera evitação repetida (também evasivas repetidas).

Como já vimos, a ansiedade, importante e sensível defesa, usa a linguagem da dor, ou da possibilidade da dor ou do sofrimento para despertar a atenção em direção a mudanças necessárias para que o desenvolvimento continue a se dar. Sendo assim, precisamos desenvolver modos de dialogar com a ansiedade, de ajudá-la a nos levar até a coragem. Quando se pode dialogar com a ansiedade ela conduz à coragem e ao cuidado, pontos essenciais para o bem viver. A ansiedade tem um sentido, aponta uma necessidade de mudança, desvela um potencial que pode ser (cuidadosamente) realizado.

Muitas e muitas pessoas ouviram e ouvem suas ansiedades, dialogam com elas. Assim, sempre que possível ficam em casa durante a pandemia, cuidam-se e cuidam dos outros. Mesmo quando precisam sair, munem-se dos cuidados necessários, dada sua consciência da enorme fragilidade que temos como fator inerente à nossa existência. Esse tipo de cuidado mostra que, se estamos todos ansiosos em relação a essa pandemia, há alguns que dialogam com a ansiedade e se cuidam, há outros que não dialogam e se arriscam temerariamente e outros, ainda, que se paralisam apaticamente. Quando voltarmos a conviver melhor depois de vencido o vírus, não duvido de que as ansiedades se ampliarão e serão enfrentadas em padrões semelhantes aos de agora.

Ansiedade e Medo, semelhantes, mas não iguais

Vou comentar três diferenças entre medo e ansiedade, já salientando que elas são mais qualitativas que quantitativas. Há muitas outras diferenças, mas, por questão de espaço, vou ficar aqui nas três, duas relacionadas ao tempo, uma à cognição. Antes, porém, não custa lembrar que muitas vezes é difícil diferenciar esses dois fenômenos, especialmente quando tratamos de nossas próprias vivências.

Diferenciar ansiedade de medo não faz tanto sentido no senso comum. A maioria dos medos a que nos referimos são, na realidade, ansiedades e, embora utilizemos o termo errado, somos compreendidos. Quando alguém diz que está com medo da entrevista de emprego que terá amanhã, nós compreendemos, mesmo sabendo que não há medo do amanhã, só ansiedade. No entanto, se essa distinção não faz diferença no cotidiano, nos processos terapêuticos se dá o contrário, ela faz muita diferença.

Como terapeuta eu não preciso corrigir meu cliente quando ele me fala do medo do encontro amoroso que terá no fim de semana, mas preciso saber que é ansiedade e não medo o que ele vive, e responder à ansiedade, e não ao medo,

mesmo que eu utilize o termo "medo", para me adequar ao vocabulário de meu cliente. Isso porque, dentre outros motivos, a ansiedade não se reduz ante tranquilizações racionais ("mas você já tem bastante experiência em encontros assim, não precisa ficar com medo" ou "vai dar tudo certo, você vai ver", ainda que esses exemplos não sejam exatamente de falas terapêuticas, mas do senso comum); o medo se reduz ante reflexões, ante a racionalidade. Para além disso, é muito comum na ansiedade a consciência por parte da pessoa do irreal de sua motivação ("eu sei que se for na praça nada me acontecerá, mas não consigo ir!"), mas, ainda assim, ela não consegue se mover. No medo, a racionalidade é auxiliar na escolha da luta ou da fuga. Isso se dá porque esses dois fenômenos, ansiedade e medo, frequentam tempos diferentes, e aí vamos a outras das diferenças.

O medo é presente, a ansiedade é futuro. A ansiedade gera previsão, o medo ação. O medo é provocado por e dirigido para conteúdos bem definidos do ambiente, os quais podem ser percebidos e removidos (ou eu posso me remover do ambiente perigoso); a ansiedade se volta para possibilidades, para o que poderá acontecer. A ansiedade gera uma espécie de não-contato, embora vivida como contato, na medida em que está sempre fundamentada em uma antecipação, ou seja, remete sempre a pessoa ansiosa para o futuro. E aqui há outra diferença: a ansiedade é anterior, é mais primitiva que o medo, ela nos conduz ao medo para que possamos agir.

Uma das principais dificuldades que temos ao diferenciar o medo da ansiedade é o fato de que as reações corporais são muito semelhantes. Da mesma forma as reações corporais devidas às boas expectativas, os estados desejosos. Vou contar uma história que vivi recentemente.

Estávamos, em meu grupo de pesquisa em psicoterapia breve, lendo e discutindo um texto que eu acabara de escrever para uma revista católica, sobre ansiedade e trânsito religioso, quando uma colega, a Luciana Monteleone, estranhou uma afirmação minha de que toda ansiedade está ligada a expectativas pessimistas (abaixo falarei mais um pouco disso). Ela argumentou que se sentia ansiosa cada vez que ia viajar, e, nesses casos, tinha expectativas otimistas. Na hora, eu argumentei com ela que, embora possa haver predominância de expectativas positivas, sempre há também expectativas pessimistas em viagens, e são elas, por exemplo, que não nos deixam esquecer o passaporte, quando é o caso. Mais tarde, já depois do grupo, a resposta que dei não me convenceu de todo, eu pensava que havia algo que estava faltando, embora o dito fosse correto. No dia seguinte a continuação da resposta apareceu límpida para mim, e eu, então, enviei uma mensagem à Luciana e ao grupo: "Lu, hoje acordei com uma resposta diferente para sua questão, uma resposta que não nega a que dei, mas a complementa. Coisas do idioma, que comporta diversos sentidos para uma mesma palavra, e também por causa de limites expressivos de nosso corpo.

Quando você diz que está ansiosa por uma coisa boa, mais correto seria dizer que você está desejosa por uma coisa boa, com expectativa otimista. Aí pode não haver ansiedade. Mas se não há ansiedade, por que os vocábulos diferentes traduzem a mesma vivência? Acredito que isso se deve a um limite corporal nosso: o corpo reage praticamente do mesmo modo ao desejo, à ansiedade e ao medo. Há descarga de adrenalina, o coração bate mais rápido, o sangue vai mais para a periferia do corpo, as pupilas se dilatam, os lábios se avermelham mais etc. A diferença, então, será o sentido dado a essa reação corporal, a qual, aliás, se repete também em grande parte na raiva. Quando essa reação é ligada à ansiedade, há preparação para a ação; quando ligada ao medo, há ação de luta ou fuga; quando ligada ao desejo, preparação para o contato amoroso e/ou prazeroso. O corpo reage quase da mesma forma para vivências diferentes. O que faz diferença mesmo é contato corporal suficiente para discriminar as nuances e os sentidos".

Uma das diferenças entre essas vivências, então, é que a ansiedade está sempre ligada a expectativas pessimistas (que Perls chamava de "catastróficas", em um evidente exagero). Nós precisamos de nossas expectativas pessimistas, pois elas geram cuidado. Não há como viver sem elas, assim como não há como viver sem ansiedade. O que vai diferir é a maneira como lidamos com elas e, neste aspecto, acredito que Perls enfatiza apenas uma parte, apenas uma maneira de se lidar, acreditando que estava falando do fenômeno no todo. Se trato as expectativas pessimistas como hipóteses, é mais provável que eu viva uma ansiedade saudável. Se vivo as expectativas como se fossem certezas (mesmo que racionalmente eu as entenda como hipóteses), é mais provável que eu gere uma ansiedade patológica. Vou dar um exemplo. Uma das maneiras mais comuns de as expectativas pessimistas aparecerem é através do uso do "e se?...", e é também muito comum que essa expressão seja vista como ruim, o que ela não é – ruim pode ser a maneira como lido com ela, semelhantemente ao uso das expectativas pessimistas. O "e se" precisa sempre da segunda frase: "*E se* eu perder o emprego? Procuro outro emprego ou outro trabalho..." "*E se* ele me deixar? Vou sofrer por um tempo e depois vou conseguir amar de novo". A ansiedade patológica aparece quando ficamos no "e se?" e não continuamos o raciocínio. Outra forma de ela, a ansiedade patológica, aparecer, como disse acima, é quando tomamos a possibilidade como inevitabilidade: "se eu disser a ela todo o meu desconforto com nossa relação, o casamento acaba, então é melhor que eu me cale!". Numa ansiedade saudável, essa frase poderia ser dita assim: "se eu disser a ela todo o meu desconforto com o casamento, é possível que o casamento fique ainda pior ou mesmo acabe. Então, preciso encontrar uma maneira e um momento de dizer, de modo que ela possa ouvir, compreender e dialogar e então, quem sabe?, o casamento pode até melhorar, como eu desejo."

Ansiedade e o Tempo

Vou falar de encontros da ansiedade com o tempo dando um pequeno depoimento sobre como tenho vivido este período de pandemia, mantendo minha ansiedade o mais saudável possível. A teorização mais profunda e ampla sobre esse tópico crucial para a compreensão da ansiedade está no capítulo que escrevi para o livro de Marras (2020) e, ainda mais extensamente, no meu próprio livro.

Algumas pessoas têm dito que, especialmente nesta época de pandemia, tudo o que temos é o presente e que, portanto, temos que lidar com a vida através de uma presentificação o mais absoluta possível. Defendem também que a única (ou pelo menos a melhor) forma de se lidar com a ansiedade é a presentificação. Fico pensando: o que é de fato presentificar? Presentificar-se? É mesmo possível vivermos só no presente? Como isso pode se dar?

Para mim, o que eu percebo nessa presentificação, a qual eu também faço neste momento de crise sanitária e em outros momentos, é que ela inclui os três tempos. Aproveito essa pandemia, ou melhor, essa pausa provocada pela pandemia, para estar comigo, mais isolado, num tipo de solidão alongada temporalmente que é inédita para mim, geralmente tão aberto a estar com os amigos. Isso é o meu presente agora. Tento saborear isso quer seja no que tem de doce, quer seja no que tem de azedo. Mas a minha presentificação vai para além disso. Ela, como já disse, inclui os três tempos. Neste momento, neste presente, eu revejo o meu passado, revejo escolhas que fiz, confirmo algumas, lamento outras, mas as revejo, e não o faço nostalgicamente, e sim de olho no futuro.

Venho pensando muito em como pode ser meu futuro se eu sobreviver ao coronavírus, caso seja um dia visitado por ele, ou não, pois atingido por reflexos da presença dele já estou, já estamos todos nós e nossa vida cotidiana. A pandemia não muda apenas o presente, mas também o futuro, muitas vezes de forma ainda mais perturbadora até, o que pode ser bom ou ruim, dependendo de que sentido se dê a esta perturbação. Cá comigo, me pergunto: o que eu quero fazer com o resto de meus dias, com o restante da minha vida, com meu porvir, tão pequeno cronologicamente? E este tem sido o ponto mais doído e mais interessante. Aqueles sonhos que eu fui rever lá do meu passado e que não realizei por responsabilidade minha, e não do mundo, serão sonhos ainda? Se sim, serão possíveis ainda, serão realizáveis ainda? Alguns deles, pelo menos? Essa tem sido uma de minhas muitas perguntas neste tempo de pandemia.

Com essas perguntas eu me remeto ao futuro, sabendo que esse futuro me interessa agora. Se ele não vier, ele não vai importar. Mas agora importa pensar, no presente presentificado, que eu tenho um futuro.

Essa é a presentificação que faço hoje. Essa é a presentificação na qual eu acredito. Não é só o agora, é o lá-e-então para trás e o lá-e-então para a frente em diálogo com o aqui-e-agora.

O manejo da Ansiedade em psicoterapia: visão básica

O manejo da ansiedade em terapia, no meu modo de ver, tem, basicamente, quatro eixos norteadores:

a. como ela é vivida pelo cliente: é óbvio que aquilo que eu posso observar sobre a maneira como meu cliente lida com sua ansiedade tem valor, mas é secundário. É preciso compreender como ele vive seu sofrimento, que sentido ele dá, o quanto ele percebe da ansiedade, o quanto ela é fonte de apoio, que relação ela tem com o ambiente da pessoa, qual o autossuporte para a lida com a ansiedade, qual o suporte ambiental.

b. o sentido do sintoma: a ansiedade pede uma mudança, como já vimos. Aponta um potencial que precisa se desenvolver. Qual ou quais potenciais está ou estão precisando emergir? Que dores precisam ser enfrentadas? Há força pessoal e ambiental para esse enfrentamento?

c. o estilo de personalidade: cada um de nós tem um modo de ser, um estilo de personalidade, que é preponderante, como mostrei em meu livro de 2015. Cada um dos estilos provoca a propensão a vivenciar a ansiedade de determinada maneira e com determinado sentido. Quando o terapeuta presta atenção nisso, quando consegue compreender qual o estilo preponderante de seu cliente, isso o auxiliará a escolher a melhor conduta terapêutica para ajudar seu cliente a transformar suas ansiedades patológicas em saudáveis e a aprender a dialogar melhor com suas ansiedades.

d. a visão de homem e o conceito de saúde da abordagem. O que caracteriza de maneira central a diferença entre as diversas abordagens em psicologia é a visão de ser humano. Cada uma delas observa a complexidade humana a partir de um ponto de vista e compõe, a partir daí, as bases de sua visão de ser humano. Esta visão traz também embutida uma visão de saúde e de adoecimento no que diz respeito às emoções, um olhar que vai orientar o terapeuta na sua compreensão das vivências de seu cliente, e é isso que, por exemplo, orienta os terapeutas fenomenológicos a buscar o sentido do vivido pelo cliente com transtorno de ansiedade e os terapeutas biomédicos a buscar como extirpar os sintomas ou a doença.

Paralelamente a esses quatro eixos, podemos pensar também em quatro meios para trabalharmos com as vivências de ansiedade de nossos clientes.

a) a postura e a conduta terapêuticas: a psicoterapia se dá através da relação terapêutica, a qual se fundamenta em posturas provenientes da visão de ser humano da abordagem, as quais, por sua vez, orientam as condutas

do psicoterapeuta. Entendo a conduta terapêutica como o comportamento, o modo de agir, de se portar, do terapeuta ante seu cliente, um comportamento que, ainda que necessariamente autêntico, é orientado por uma postura profissional e técnica. No que se refere à ansiedade, essa conduta deve ter uma atenção maior, dentre outros importantes aspectos, para a confirmação do vivido pelo cliente, ou seja, para a confirmação da pertinência e do sentido daquele sofrimento. Daí se seguem inúmeras outras possibilidades de intervenções com o propósito de facilitar ao cliente a retomada de seu processo de autoatualização.

b) A experiência emocional atualizadora, como defendi em outro artigo (2009), deve ser uma busca constante por parte do psicoterapeuta, pois assim ele se colocará na relação como meio através do qual o cliente possa se rever e rever suas vivências emocionais, transformando-se através disso. Isso facilitará mudanças de valores e atenção ao diálogo renovado com a ansiedade.

c) como e agora: o como é o foco maior de interesse para o olhar gestáltico em psicoterapia. Podemos dizer que a psicoterapia gestáltica se fundamenta especialmente no como e no agora, essenciais para a concentração necessária para a presentificação na situação terapêutica. Precisamos compreender como este específico cliente está vivendo sua ansiedade a cada momento da situação terapêutica, precisamos compreender como ele a vive em seu cotidiano, como ele a avalia. E precisamos também compreender que o como cada um vive, por exemplo, uma síndrome do pânico, é sempre único e pessoal. O processo de autoconhecimento e de conhecimento do outro e do mundo se fundamenta nas questões sobre como é a vida, como sou, como são as pessoas.

d) ética: a ética é a crítica da moral. Precisamos, então fazer algumas perguntas que nos orientarão na abordagem da ansiedade de nossos clientes: como estamos vivendo a ansiedade em nossa cultura hoje? Como estamos fazendo nossas escolhas e que possível relação há entre elas e a ansiedade? Quais valores norteiam a cultura ocidental hoje em dia? Como se estabelecem alguns valores fundamentais para nossa cultura e para cada um de nós? Como essas posições culturais afetam meu cliente? Essas questões são o cerne da postura ética ante a ansiedade, dado que somos seres do mundo. Há muitas outras, mas não posso, por questões de espaço, ampliar mais esses temas agora.

A Coragem como destino da Ansiedade

Para finalizar, quero lembrar que a ansiedade busca provocar nossa coragem. Ela idealmente nos leva ao medo, e este à coragem, a qual é fundamental para o bem viver. No curso da vida fazemos escolhas a cada momento, escolhas que são provocadoras de ansiedade, dado que nunca temos – e sequer

teremos – certeza de fazer a escolha certa a cada momento. Escolha é ato de confiança, não de certeza, por isso provoca ansiedade – tivéssemos certeza, não precisaríamos escolher e, assim, não teríamos ansiedades.

Ao longo da vida, temos duas certezas apenas. Uma é a morte, sabemos que morreremos um dia, embora não seja possível prever quando ou como. A outra certeza é a de que cada escolha necessariamente gera uma perda, quando não gera várias perdas. Ao escolhermos, a perda é certa, o ganho é possibilidade, e é por isso que toda escolha causa ansiedade. Mesmo quando ganhamos não podemos ter certeza de ter feito a escolha certa, pois quem garante que outra escolha não traria um ganho ainda melhor? Então, o que nos resta é a confiança ante as escolhas que fazemos, desde as mais simples, até as mais significativas. Para termos confiança, é necessário ter coragem (já que confiança não é certeza) e para ter coragem é necessário antes viver a ansiedade.

A coragem, então, é fruto da ansiedade, mas não de toda ansiedade. É a ansiedade saudável, aquela com a qual dialogamos, que provoca a coragem através da provocação do medo. A coragem não é o enfrentamento inconsequente dos perigos e dos medos, característica da conduta temerária. A coragem caminha ao lado do medo, avalia os riscos e os enfrenta confiante e cautelosamente. O enfrentamento inconsequente, impulsivo, caracteriza a temeridade, essa, sim, filha da ansiedade patológica. A mesma origem tem o desespero, uma das mais dolorosas consequências da ansiedade patológica.

A coragem não é algo que se encontre dentro da pessoa, tampouco é algo que se encontre fora dela. A coragem não está dentro, não está fora, está no entre, ou seja, o medo leva a um movimento em direção ao mundo e a coragem brota do encontro da pessoa com o mundo. Esperar que a coragem brote apenas de si para agir é paralisar-se. Esperar que a coragem brote apenas do mundo é acovardar-se. A coragem de ser precisa de suporte ambiental mas não pode depender apenas ou somente desse suporte. Conquistar o suporte ambiental necessário e, ao mesmo tempo, manter a própria autonomia é um ajustamento criativo dos mais importantes de nossa vida. E depende de um bom diálogo com a ansiedade, essa nossa complexa, inescapável e admirável defesa.

Referências

Goldstein, K. (2000). *The Organism*. Zone Books.

Marras, M. (Org.). (2020). *Angústias Contemporâneas e a Gestalt-terapia.* Summus.

May, R. (1978). *O Homem à Procura de Si Mesmo*. Vozes.

May, R. (1982) *A Coragem de Criar*. Nova Fronteira.

May, R. (1987) *Liberdade e Destino*. Rocco.

Perls, F. S. (1977). *Gestalt-terapia Explicada (Gestalt therapy verbatim*). Summus.

Perls, F. S., Hefferline, R., Goodman, P. (1997). *Gestalt-terapia*. Summus.

Pinto, Ê. B. (2009). *A experiência emocional atualizadora em Gestalt-terapia de curta duração.* http://www.revispsi.uerj.br/v9n1/sumariov9n1.html

Pinto, Ê. B. (2015). *Elementos para uma Compreensão Diagnóstica: O ciclo de contato e os modos de ser*. Summus.

Pinto, Ê. B. A Espera e a Ansiedade. In Marras, M. (Org.). (2020). *Angústias Contemporâneas e a Gestalt-terapia.* Summus.

Pinto, Ê. B. *Dialogar com a ansiedade*. Summus, no prelo

Tillich, P. (1967). *A Coragem de Ser*. Paz e Terra.

Yano, L. P. (2015, abril). Gestalt-terapia e Modelo Biomédico: Aproximações na Compreensão das Psicopatologias. *Revista Psicologias*, *1*.

19. EXISTIRMOS: a que será que se destina?[31]

Ari Rehfeld

Resumo

A questão do sentido da vida é dada pela consciência da nossa finitude. A percepção de um tempo que se esgota torna imperiosa a necessidade de escolhas e junto a ela, as angústias, medos, culpas e luto envolvidos nesse processo. Trata-se aqui dos desdobramentos desta que chamamos de Condição Humana e, em especial, do encontro amoroso.

Abstract

The question of the meaning of life is given by the awareness of our finitude. The perception of a time that runs out makes the need for choices imperative and along with it, the anxieties, fears, guilt and mourning involved in this process. It is a question of the unfolding of what we call the Human Condition and, in particular, of the amorous encounter.

Resumen

La cuestión del sentido de la vida viene dada por la conciencia de nuestra finitud. La percepción de un tiempo que se acaba hace imperativa la necesidad de elecciones y, junto con ella, las ansiedades, los miedos, la culpa y el duelo que conlleva este proceso. Se trata del desenvolvimiento de lo que llamamos Condición Humana y, en particular, del encuentro amoroso.

"Gostaria de começar agradecendo esse convite para a Live; ele me deixou bastante emocionado, de fato. Para mim, é um prazer muito grande entrar em contato com tantos colegas de jornada, amigos de longa data, gente que participou do mesmo caminho que eu e de quem, de algum modo, me distanciei um pouco – do ponto de vista profissional, de interesses – mas não de afetividade; quero dizer, todos são muito queridos. Eu vi muita gente muito especial, muito amiga, entrando aqui, eu fico muito feliz, honrado!

31 Emprestou-se aqui o título de uma música de Caetano Veloso. Este texto é uma transcrição de uma fala feita em formato de "Live", de onde decorre sua linguagem coloquial, sem a pretensão de ser um artigo acadêmico.

E, além disso, quero agradecer também à amiga Celana (Cardoso Andrade) pelo sempre carinhoso convite. Eu pude acompanhar o processo profissional dela desde o início – esse lindo processo, essa maravilhosa trajetória. Então, eu acho que, talvez, não tenha ninguém melhor para me acompanhar aqui nesse momento de emoção que eu estou sentindo agora. Para mim é bastante importante que seja uma conversa ao vivo porque, com a participação de vocês, eu posso sentir um pouco como vocês estão em relação ao que eu falei e ao que não falei também. Não precisam ficar restritos pelo que foi dito.

Eu queria, então, apelar para que vocês buscassem entrar em contato com uma cena, uma experiência pela qual todo mundo já passou, talvez nem todo mundo se lembre. Falo daquele momento onde você olha para o espelho, você lá pequeno (ainda criança) olha para o espelho – e não é a primeira vez que você se viu no espelho – mas é a primeira vez que "cai a ficha": "Nossa, eu sou assim! Esse(a) aí sou eu!". E aí você fica pensando "Puxa vida! Eu nunca tinha reparado que o meu nariz é desse jeito!, ele é levemente para a direita ou ele é um pouco amassado", e aí começa a fantasiar que talvez pudesse ter uma varinha de condão, mágica, e que você faria alterações, não é? Todo mundo faria algumas alterações, todo mundo mudaria alguma coisa aqui ou ali, não é? Sempre, todo mundo tem alguma coisa mínima que deseja modificar; não somente o rosto, mas também o biotipo, a genética, a saúde...

Eu estou apelando para essa cena porque, num momento assim, especial, único, você se dá conta, de repente, de que ***está aí***! E a sensação é meio de… jogado(a) aí no mundo, lançado(a) no mundo, de tal e qual forma; e, na verdade, você não escolheu isso! E aí se dá conta de que há muito mais coisas que, de algum modo, você não escolheu: não escolheu a época em que ia nascer, não escolheu o país no qual ia nascer, não escolheu seus pais (está tudo bem, está tudo muito bem com eles, sim, só que talvez poderia ser diferente, não é?). Talvez, se você tivesse tido o poder da escolha, quem sabe teria escolhido o final do século 18, numa família nobre inglesa, em plena revolução industrial ou com outro biotipo ou com uma outra saúde, "sei lá".

Então, isso que chamamos de condição humana é o que já está dado, está aí, você já está lançado e, de algum modo, meio abandonado. Só que você responde por isso! Quero dizer, embora você não seja responsável diretamente ou tenha escolhido tudo o que lhe antecedeu, o que você faz com isso é, com certeza, da sua alçada! E essa é uma questão bastante séria: o que é que você faz com isso? Porque, simultaneamente, nesse olhar no espelho, você se dá conta de que você ***é***, ***está sendo aí***, no mundo. E, junto com essa percepção de que você está sendo aí, também tem a súbita clareza de que ***vai deixar de ser aí***. Para Heidegger, por exemplo, isso é o que distingue o ente humano dos demais entes, mesmo os seres vivos. Eventualmente, alguns animais são

capazes de perceber a morte próxima…, mas não têm esta consciência presente que a nós humanos acompanha pela vida toda.

Nós sabemos que todo dia é um dia novo, mas também é um dia a menos em relação ao ponto de chegada, não é? Alguém poderia argumentar: "Que mórbido, Ari!". Não, não é tão mórbido assim como parece à primeira vista. A possibilidade de usufruto, a possibilidade de eu "curtir" aquilo que eu tenho é justamente dada por essa percepção da minha finitude. Se eu pudesse sempre fazer tudo – digamos, se eu fosse imortal e sempre pudesse fazer tudo -, então eu nunca precisaria escolher absolutamente nada. E, se eu não precisasse escolher nada, provavelmente ficaria parado sem fazer absolutamente nada. O que me impulsiona a fazer as coisas, a tomar decisões, a escolher é, em última instância, a percepção de que o tempo está passando. E é o ***meu*** tempo que está passando. E é um tempo que se esgota.

Essa vivência não é uma vivência fácil, não é uma vivência simples. Ela me permite esse usufruto, esse "curtir" a vida, esse dom que recebi e, ao mesmo tempo, me faz escolher – e tenho muito medo de escolher errado. E o pior é que posso, muito facilmente, escolher errado, porque o que vai dizer se eu escolhi certo, ou não, é o futuro, mas o que me faz escolher é o hoje – eventualmente, com conhecimentos do meu passado. Como eu não posso prever o futuro e, dependendo de para onde ele vai, essa minha escolha pode ser correta ou não. Então, há um grau de imprevisibilidade aí que me deixa um pouco irrequieto(a), fico um pouco incomodado(a). Quer dizer, será que eu estou escolhendo certo? Será que é a decisão mais adequada? E tenho medo de que ela não seja.

Às vezes esse medo faz com que eu fique no que eu chamo de uma ***encruzilhada existencial***: eu fico entre as diversas alternativas e não consigo decidir sobre qual ou quais delas. Ou eu pego a alternativa A e vou, fantasiosamente, para lá, através dela, e depois, quando retorno e percebo que permaneço na encruzilhada, a sensação fica ainda pior! Eu sofro por, de algum modo, não ter ainda resolvido. E, à medida que o tempo vai passando, eu vou sofrendo mais e mais. E a escolha, que não é certa ou correta ou a melhor delas, me causa culpa. Ah, a não escolha também é uma escolha! Também me causa culpa! E o que eu deixei de fazer, ou seja, as minhas possibilidades que não foram realizadas, também me causam culpa. Às vezes, eu acabo por deixar de fazer isso hoje, porque isso não é tão importante mas, amanhã, percebo que, na verdade, eu é que não me dei conta da magnitude daquela opção. É somente amanhã que percebo que o que eu deixei de fazer foi uma importante oportunidade desperdiçada.

E infelizmente temos muitas oportunidades desperdiçadas… Vivemos isso várias vezes. Se considerarmos a dimensão afetiva, amorosa, da paixão, temos muitas dessas vivências. Quantas vezes tenho vontade de ter dado um beijo que não dei? Ou quantas vezes eu queria me aproximar mas não me

aproximei? Ou quis falar alguma coisa mas não disse…? Então, essa situação é uma situação na qual a escolha me assustava, eu não a fiz, e agora isto me causa culpa e arrependimento. E culpa não é uma coisa simples do ponto de vista psicoterápico. Mas posso afirmar que é culpa pelo que eu fiz, violentei um valor meu, um esquema de valores; e também é culpa pela importante possibilidade que deixei de realizar.

Essa vivência me dá uma sensação muito forte de que eu sou sempre menos do que eu gostaria de ser e, ao mesmo tempo, eu gostaria de sempre ser mais do que eu estou sendo. E, frequentemente, eu acho que estou sendo mais do que, de fato, estou sendo e fico incomodado(a) porque os outros só reconhecem o fato. Mas, simultaneamente, também sou muito mais do que estou sendo porque, além de tudo aquilo que eu estou sendo, sou também minhas possibilidades – possibilidades estas que não se restringem a um fazer, mas também a interpretar, significar e dar um sentido. Sei que deixarei de ser por conta da finitude, no entanto as minhas possibilidades são infinitas; elas não são todas, mas são infinitas. Para ficar mais claro: eu não vou poder mais ser criança, eu não vou poder mais ser um bom jogador de tênis, mas ainda tenho, à minha frente, incontáveis possibilidades.

E as minhas possibilidades são minhas e elas me distinguem dos demais. Quando me apaixono por uma pessoa, me apaixono pelo que ela acena em relação ao futuro, suas possibilidades, o amanhã que nela se desvela. Ninguém se apaixona por alguém pelo formato do cotovelo ou porque tem o número 6 no final do seu RG ou porque mora num determinado bairro, e raramente se apaixona pelo que já foi realizado.

Agora imagine que você está lá, numa balada, não num encontro virtual, e que está bebendo alguma coisa e alguém fala que tinha vontade de mochilar e está pensando eventualmente em ano que vem "dar uma mochilada" por um ano, sem destino fixo. E então você pensa: "Puxa vida! Isso era um antigo sonho meu; eu também tinha vontade de mochilar". Aí você começa a se imaginar mochilando com a pessoa e fica ali "curtindo". Então, de repente, vem uma grande vontade de mochilar com a pessoa. E aí você já está construindo alguma coisa junto ao outro. E isso faz parte da paixão. Mas raramente você se apaixona, porque, vamos dizer, este alguém construiu aquele prédio, e você pensa: "Uau, que bonito prédio! Me apaixonei". Não! Você dificilmente se apaixona pelo que já foi realizado, se apaixona, sim, pelo que pode vir a ser.

Vamos continuar no exemplo da paixão ou dos relacionamentos amorosos. Isso que eu vou falar aqui não está – que eu saiba, pelo menos, nunca vi – em nenhuma bibliografia. É um pensamento que desenvolvi:

- **Todo encontro está destinado, irremediavelmente, a uma separação**

Duro isso, não é? Queremos acreditar no contrário e, frequentemente, as crenças religiosas ajudam nisso. Mas a verdade é que, cada encontro está destinado, sim, necessariamente, a uma separação. Essa separação pode ser ele com 27 anos e ela com 25 , e eles têm uma relação muito bonita, estética, "sabe assim", sensual, erótica… E de repente aparece uma outra pessoa pela qual ele se apaixona, digamos, uma figurinha carimbada e ele fala: "Olha, "*je suis désolé"*, mas eu descobri que eu gosto dela, não tem nada a ver com você, o problema sou eu etc…" Essa é uma fala muito comum nesse tipo de separação. Ou, a separação pode ser quando ele falece com 81 anos e ela fica viúva com 79. Aqui não há mais aquela estética, aquela sensualidade… Mas há uma construção juntos, uma história. Há toda uma vida em comum. Então aí também tem-se uma separação. A separação inevitável é dada, inclusive, porque somos finitos. Então, sempre vai haver uma separação.

- **A dor da separação é diretamente proporcional à significatividade do encontro**

Se usassemos o modelo do livro-caixa, aquele caderno do antigo armazém, onde em uma coluna estavam discriminados os produtos comprados e na outra, os preços, ou as colunas débito, crédito, entrada, saída, – hoje seria uma planilha de Excel – poderiamos listar as vivências, os encontros, e poderiamos dizer o seguinte: se tenho um grande encontro, eu terei uma grande dor, quando da separação, se tenho um grande prazer, uma grande vivência, terei, também, muito desprazer e sofrimento. Se eu tenho um pequeno encontro, terei uma pequena separação, uma pequena dor. Às vezes, vamos a um funeral ou enterro de alguém, vemos lá o viúvo ou a viúva chorando copiosamente e pensamos : "Será que alguém vai chorar assim por mim um dia?", ou "será que alguém vai sentir assim a minha falta?" ou ainda, "Eu gostaria de sentir a falta de alguém tanto assim…" ou, por outro lado, "eu realmente estou convencido de que sou bastante amado(a), bastante feliz, tenho pessoas que gostam muito de mim e eu gosto muito dessas pessoas". Mas, na verdade,

- **Só saberemos, exatamente, o tamanho ou a significatividade do encontro na separação**

Frequentemente nos enganamos, muitas vezes pensamos que vamos sofrer horrivelmente, e na separação descobrimos que não foi tão sofrido assim. Foi desagradável, mas não tão trágico como imaginávamos. E, às vezes ocorre o contrário: pensamos que será um grande alívio, uma sensação

maravilhosa de finalmente estar livre, mas sofremos muito. E, ainda, às vezes, acertamos também. Existe a possibilidade de acertar também. Mas o fato é que a gente só saberá realmente após a separação.

Voltando ao livro-caixa, o que podemos dizer é que, basicamente, se a dor da separação é diretamente proporcional à intensidade, significatividade e ao prazer do encontro, então o resultado dessa conta vai ser zero. Será sempre zero. De um lado eu terei uma vida muito mais intensa, com grandes encontros e grandes separações e de resultado zero. Ou terei pequenos encontros, pequenas separações – uma vida mais "morna" – e de resultado também zero. Ambas são legitimas e não cabe a ninguém de fora, inclusive psicoterapeutas, julgar o que é melhor ou mais adequado.

Por esse motivo há um problema quando eu avalio uma relação pelo seu resultado final, porque o resultado final é sempre zero. O importante é você poder "curtir", aproveitar aquilo exatamente enquanto vai acontecendo, enquanto dura, como diz o nosso poeta: "eterno enquanto dure".

E isso é a vida, em última instância. Estamos usando como exemplo a questão amorosa, mas na verdade pode ser qualquer coisa. Outro exemplo da mesma contabilidade: eu gosto muito de beber vinho, mas fui proibido, por um ano, de fazê-lo; e agora me autorizam a beber, pela primeira vez depois de um ano de abstinência. Então pego aquele vinho todo especial. E tenho um prazer inenarrável.

Em outras palavras, é a minha condição de finitude que, de algum modo, me possibilita ter prazer, possibilita que eu experimente e aproveite o que acontece. E esta condição me traz ainda uma outra consciência: a de que nada retorna, toda vivência é única, singular e original. Portanto, tenho que aproveitar intensamente este momento porque ele deixará de ser. Como canta Lulu Santos: "Nada do que foi será, de novo, do jeito que já foi um dia, tudo passa, tudo sempre passará", o que já dizia Heráclito cerca de 500 anos antes da nossa era…

Bem, evidentemente, posso me relacionar com isso de uma forma, vamos dizer, "neurótica" ou de uma forma saudável. A forma neurótica é evitar encontros para não sofrer separações. Ou então, muitas vezes, antecipo a separação por medo de ser rejeitado(a). E a forma saudável é: eu me encontro e me separo. Sei que vou me separar, então "deixa eu aproveitar esse encontro de alguma maneira, não é"?

O que eu queria basicamente trazer como um estímulo para pensar e conversar é a questão do sentido e significado. Imagine-se agora num trem, na janela, você olha as paisagens através da janela do trem. E o trem vai avançando e você vai pensando "ah, disso eu gosto, daquilo eu não gosto", "isso é mais doce, aquilo é mais amargo", "isso é triste, isso é alegre". São as paisagens do dia-a-dia da vida, do mundo. Isso podemos chamar de significado.

O trem para, de vez em quando, em algumas estações. Saem pessoas, entram pessoas. O que a gente poderia interpretar como nascem pessoas e morrem pessoas e você sabe que um dia você vai sair do trem, também.

Como já disse, o que você olha na paisagem e o que você vê a partir da janela são os significados. Você significa, isto é, você integra dentro da sua experiência, da sua vivência aquilo que você está enxergando lá fora. O sentido, em última instância, na forma mais existencial do termo, é o trilho do trem. É o ser-para-a-morte. Na verdade, você só é as suas infinitas possibilidades durante seu finito tempo. Cabe a você decidir o que faz delas.

Então, o que legitima a intervenção psicoterápica? É o sofrimento. Sofrimento no sentido amplo do termo: pode ser angústia, pode ser falta, pode ser necessidades. Mas não um estado, uma nomenclatura, uma categoria, um rótulo. Eu até costumo dizer “rótulos são para objetos e não para pessoas”. Com isso, não quero jogar na lata de lixo toda a psicopatologia e nosografia, mas eu gostaria de colocá-las de modo bem enquadrado. Porque podemos ter um indivíduo que tem surtos esquizofrênicos e ele é chefe de segurança de um banco e isso vai ser um problema. Mas um outro não. O outro faz um trabalho de zeladoria num terreiro e ele tem suas crises, mas é tranquilamente aceito, sem problemas. Então não acho que o fato de ele ser diagnosticado como esquizofrênico deva fazer com que seja trabalhada uma intervenção psicoterápica, mas apenas na medida em que isso cause, de uma forma ou de outra, um sofrimento.

E sofrimento, do ponto de vista existencial, sempre fala de restrição de mundo. E não é mundo, no sentido planeta, Terra, geografia. É o lugar onde você se encontra. Aquilo que você traz para a terapia. Aquilo que, de algum modo, tem significado, aquilo que você sublinha, que você colore. Como você enxerga o lugar onde você está, o seu “***ethos***”, lá acontecendo.

O trabalho do(a) psicoterapeuta, numa abordagem fenomenológico-existencial – e eu penso a Gestalt-terapia como uma abordagem fenomenológico-existencial – é o trabalho de amplificação desse mundo. Porque se esse trabalho conseguir amplificar ou complexificar esse mundo, fazer o(a) paciente descobrir que aquilo que lhe parecia um mundo absolutamente fechado é um ponto numa reta com infinitos pontos, que existem outros modos de ser e outras possibilidades, que não está aprisionado(a) por essa única forma engessada e cristalizada de ser… Isso, em si, já “areja”, o(a) paciente ganha ar. Independentemente de quais sejam suas escolhas. E, novamente aqui, ninguém tem a legitimidade, de fora, de dizer para o outro o que é melhor para ele(a), mesmo o(a) psicoterapeuta.

Portanto, o meu trabalho como psicoterapeuta é, basicamente, um trabalho de ampliação de consciência. A Gestalt-terapia utiliza o conceito maravilhoso de *awareness*, que veio, em última instância, do conceito de “presentificação” da Fenomenologia.

O(a) paciente fala que foi para Minas, encontrou o tio e teve uma briga com ele. Eu como terapeuta não tenho nenhum compromisso de melhorar a relação dele com o tio. Através dessa cena dele com o tio vou perceber como ele está acontecendo. Como a existência dele se desdobra, como é que isso acontece… E vou voltar para o "aqui-agora" e descrever para ele(a) o que eu vejo, com essa finalidade de ampliação da consciência.

Então, na verdade, **o conteúdo é cenário**. Tanto faz se é uma briga com um tio, se é um sonho que ele(a) teve, ou se é uma poesia que escreveu. O que eu quero ver é ele(a) acontecendo, ele(a) se desdobrando. Esse é meu foco. E poder descrever a ele(a) – e não no sentido meramente descritivo – é também a busca do sentido. É a busca do sentido da sua experiência para ele(a), que é a base da compreensão. Não se trata de empatia – colocar-se no lugar do(a) outro(a), algo que de modo radical, é impossível – eu não sou o(a) outro(a)!

Então eu queria colocar, o seguinte: a questão do sentido da vida é uma questão inerente à condição humana, desde sempre… Quando eu me dou conta de que sou finito começo a me perguntar "mas para que isso, então?" e "por que isso?". E essas são perguntas que todo ser humano vivencia. Às vezes vivenciamos isso mais fortemente na adolescência e depois colocamos um pouco "debaixo do tapete", tentamos não olhar. Mas, de algum modo, isso está sempre nos percorrendo e sempre ao nosso lado. De alguma forma nos incomoda, "cutuca", embora também nos impulsione para as coisas.

Selecionei três falas sobre o sentido da vida que gostaria de trazer aqui, bastante diferentes, sem relação entre elas, só como exemplos. E depois eu vou responder como é que eu penso essa questão.

São estes os três personagens: dois físicos e um filósofo. Um dos físicos é Niels Bohr – responsável pela mecânica e física quântica. E ele fala assim: "O sentido da vida consiste em que não há sentido algum em dizer que a vida não tem sentido". Isso é muito interessante porque ele é físico, e os físicos, teoricamente e num primeiro momento da sua trajetória, e antes de entrar em contato com, vamos dizer, a amplitude do universo, tendem a olhá-la de um modo muito racional e científico. Mas notem que essa fala é totalmente mística, não tem nada de ciência, em última instância, embora possa ser resultado de todo um caminho de ciência.

O outro físico é Stephen Hawking. Creio que muita gente conhece, muita gente leu. Foi ele quem trouxe para nós a questão dos buracos negros. E ele fala o seguinte, vejam que interessante: "O sentido da vida é o que você quiser que ele seja, porque nós somos o universo contemplando a si mesmo". Ou seja, todo o universo está em cada um de nós. Nós somos o universo contemplando a si mesmo ou a nós mesmos.

Já o filósofo Miguel de Unamuno que fala uma coisa interessante, porém também discutível, como aliás todas as falas são – mas ele diz assim: 'A existência não tem razão de ser. Está acima de todas as razões'. Ou seja, a

existência humana não pode ser medida pela razão. A razão é um instrumento pequeno para a questão da existência. E o que eu gostaria de colocar aqui, humildade à parte depois dessas três máximas…, mas querendo contribuir: penso que podemos pegar o sentido da existência e dividi-lo em dois: um que poderíamos chamar de "sentido individual", ele varia muito entre as pessoas. Um exemplo do sentido individual: querer melhorar o mundo. 'Eu gostaria de sair desse mundo tendo ajudado o mínimo que seja, que seja milimetricamente, mas que eu possa contribuir para uma melhora, por menor que seja, para esse mundo'. Esse é o meu sentido individual.

E do ponto de vista ontológico, ou seja, constitutivo do humano, que de algum modo se dá em todo humano, o sentido é basicamente a própria busca, a procura do sentido. E eu sempre estou procurando. Às vezes eu sinto que estou de posse de um sentido e que ele é bastante forte, que ele me basta... me preenche. Mas eu ainda tenho umas dúvidas. Eu não tenho total certeza. A pergunta permanece comigo, ou seja, basicamente a questão do sentido é o próprio sentido da minha existência. Eu tenho a oportunidade e a possibilidade de ir pensando e repensando, mudando de posições e entrando em contato sempre, mas não tenho a possibilidade de ficar completamente alheio a essa questão.

Poderiamos lembrar ainda Merleau-Ponty quando diz que não podemos transformar o mundo em tese. Podemos sentir, mas não podemos apreender totalmente, apontando que a questão não é meramente racional, cognitiva... Talvez possamos dizer que o sentido ontológico é a dúvida, não uma dúvida cartesiana, mas uma dúvida que atinge toda minha existência, vividamente visceral… A palavra existência, *ex sistere,* diz existir para fora, estar em relação, e "sendo o ser em relação". Uma experiência emocional vivida que carrega junto a questão da cognição, a razão, mas que a ultrapassa de longe – e ainda bem! se não, seria muito enfadonho, muito chato de fato. Então pergunto-me 'Por que eu estou aqui? Será que há um motivo? Será que é totalmente aleatório, à toa, ou não é?" E esse perguntar segue comigo e me faz pensar e me relacionar com as coisas e me dá valores. Eu vou avaliando as coisas a partir disso.

Mas veja, não se trata de eu "pensando" a questão. Eu **sou** isso. Eu aconteço, me desdobro, tenho essas dúvidas, essas inseguranças, esses medos, essa sensação de incompletude que me acompanha o tempo todo. Eu nunca estou completo(a). Embora possa ter experiências momentâneas de extremo prazer, que me dão uma sensação de completude, isto é muito rápido, passageiro, fugaz. E como já falamos, **a própria questão do sentido da vida é o sentido da nossa existência**. E o que é que vou fazer com isso? Lembram, eu não escolhi como chegar a esse mundo, nem as suas condições, nada. Mas o que eu faço com isso é da minha responsabilidade e isso, na minha opinião, é fundamental.

Vocês apresentam perguntas em relação à psicoterapia, então buscando responder procuro abarcá-las todas aqui : é inevitável que se trabalhe na psicoterapia o sentido da vida e da morte embora não se precise usar esses termos

e nem a morbidez; o(a) paciente vem para o consultório querendo conhecer mais a si próprio(a), querendo responder a perguntas que o(a) acompanham e isso está o tempo todo falando da posição dele(a) no mundo, de como se relaciona com tudo e com o significado de tudo isso, ou pelo menos parcial, ou provisório, desse estar aí. Portanto esta questão está inevitavelmente sempre presente. Pode-se estar falando de seus projetos, ou da falta deles, do vazio, do tédio onde nada se sobressai e não há onde se agarrar… e as respostas às suas interrogações estão nele(a), muitas vezes contidas nas próprias perguntas.

O que é importante fazer, como Freud já brilhantemente apontou, é conscientizá-lo(a) da racionalização, porque a moldura da racionalização usa a razão, mas, como última instância, para defender posições emocionais. Elas não são racionais, elas só estão sendo emolduradas com a razão, com a finalidade de serem mais palatáveis ao outro.

Mas às vezes se tem pacientes que estão o tempo todo nessa ordem do cognitivo e da razão, a minha sugestão é: entre no emocional, pegue uma cena, explore a cena do ponto de vista emocional, fique na emoção, amplifique sem ter a preocupação de um resultado rápido. Permaneça no emocional para conseguir o que eu chamo de densidade emocional e a possibilidade de tirá-lo(a) do lugar onde ele(a) se encontra sempre, estacionado(a), de modo engessado, cristalizado; e se conseguir mudar a perspectiva terá uma possibilidade de chegar a um insight ou uma valiosa conclusão.

E para responder especificamente às questões sobre este momento de pandemia penso que ela mergulhou abruptamente grande parte das pessoas nestas questões sobre as quais estivemos conversando aqui: primeiramente porque as fez, de maneira dramática, entrar em contato com a realidade de milhões de excluídos que não lhes era tão presente, o que sem dúvida as fez reavaliar sua relação com o mundo em que vivem; e lhes fez perceber de maneira geral, quão privilegiados de fato são, e que muitas das questões são menores do que lhes pareciam… mas ao mesmo tempo em que lhes mostrou a realidade lá fora mergulhou-os em contato consigo mesmos um pouco mais, de modo mais consistente, por mais tempo. Vieram, com força maior, as perguntas e constatações: sou uma boa companhia de mim mesmo? e qual é o sentido de tudo isso? A vivência de proximidade com relação à morte, a morte próxima, pegando gente conhecida, eu podendo também morrer disso. Isso torna mais forte a condição humana que é a nossa provisoriedade, a nossa fragilidade nesse estar no mundo e possibilita uma ressignificação desse nosso estar aí.

Então, penso que quem teve o mínimo de conforto e pôde viver num ambiente isolado, talvez possa "fazer desse limão, uma limonada".

20. E VOCÊ, O QUE ESCOLHE?

Fádua Helou

Resumo

Neste texto, preparado para guiar meus pensamentos na live da ABG, procuro trazer um panorama das escolhas que enfrentamos diante da pandemia. Escolhas como processo imbricado com o viver. E como, tomados pelo medo, temos que nos superar e nos reinventar no confronto com nossas fragilidades e com a angústia de morte que nos assola diariamente, seja por nós mesmos, seja pelos nossos. Essas reflexões me levaram a ponderar sobre o momento atual da Gestalt-terapia no Brasil, que tem conseguido, criativamente, por diversos meios, falar dos vários temas atuais que perpassam a cultura brasileira causadores de sofrimentos, angústias e paralizações. Parece-me que são produções que lidam com nossa realidade existencial com muita propriedade, rigor teórico, e com a profundidade do pensar fenomenológico existencial holístico. Assim, temas contundentes como suicídio, depressão, angústias, exclusões, morte, doenças estão sendo pensados dentro da perspectiva da gestalt-terapia de forma conceitualmente atualizada, dialogando com teóricos contemporâneos e abrindo horizontes de um instigante fazer.

Abstract

In this text, prepared to guide my thoughts during ABG's live, I try to bring an overview of the choices we are confronted with in face of the pandemic. Choices viewed as a process interconnected with the existence itself. And also how, threatened by fear, we have to overcome ourselves and reinvent ourselves when confronting our weaknesses and the anguish of death that plagues us daily, either in relation to ourselves or to our beloved ones. These reflections led me to ponder the present moment of Gestalt therapy in Brazil, which has been able to creatively, by different means, speak of the various current themes that permeate Brazilian culture and are cause of suffering, anguish and paralysis. It seems to me that this production deals with our existential reality with much appropriateness, theoretical accuracy, and with the depth of the holistic existential phenomenological thinking. Thus, critical themes such as suicide, depression, anguish, exclusion, death, illnesses are being discussed from the perspective of Gestalt therapy in a conceptually

updated way, dialoguing with contemporary theorists and broadening the horizons of a truly stimulating practice.

Resumen

En este texto, preparado para guiar mis pensamientos en la live de ABG, trato de traer una descripción general de las opciones que enfrentamos frente a la pandemia. Las elecciones como un proceso entretejido con el vivir. Y cómo, tomado por el miedo, tenemos que superarnos y reinventarnos en el enfrentamiento con nuestras debilidades y la angustia de la muerte que nos acosa a diario, ya sea por nosotros mismos o por los nuestros. Estas reflexiones me llevaron a reflexionar sobre el momento actual de la Terapia Gestalt en Brasil, que ha logrado hablar de manera creativa, por diferentes medios, sobre los diversos temas actuales que impregnan la cultura brasileña provocando sufrimiento, angustia y parálisis. Me parece que son producciones que abordan nuestra realidad existencial con mucha propiedad, rigor teórico y con la profundidad del pensamiento fenomenológico existencial holístico. Así, desde la perspectiva de la terapia gestáltica se están considerando temas apremiantes como el suicidio, la depresión, la angustia, la exclusión, la muerte, la enfermedad de una manera conceptualmente actualizada, dialogando con teóricos contemporáneos y abriendo horizontes de una actividad apasionante.

A música Divino Maravilhoso[32], que se tornou ícone nos duros anos de ditadura que vivemos no Brasil a partir de meados dos anos 60, me inspirou para iniciar a *live*. Essa música é o lugar de onde parte a minha fala, pois sou dessa geração, que viveu algumas experiências que quero destacar em relação ao que estamos vivendo agora no ano 2020.

O grande marco deste ano de 2020 é a situação da pandemia de COVID 19, o novo Covid, que assola o mundo e especialmente o Brasil, nacionalmente, desde março. Contrariando as expectativas, parece que a pandemia ainda irá perdurar por um tempo, de alguma forma. As últimas notícias são de que países da Europa estão entrando no que chamam a segunda onda. No Brasil já há estabilidade em algumas regiões, porém em taxas consideradas altas (a onda se estabilizou num patamar alto), e há oscilação, consideradas as diferentes regiões.

O refrão de Divino Maravilho diz:

> *Atenção para o refrão*
> *É preciso estar atento e forte*
> *Não temos tempo de temer a morte*

32 Divino Maravilhoso, composta por Caetano Veloso e Gilberto Gil, em 1968. https://www.youtube.com/watch?time_continue=10&v=7HvW-xu_j_o&feature=emb_logo

Pedi à Ana Flávia do Amaral Madureira[33] que comentasse o refrão, comparando o ano 68 e o ano atual. Nas palavras de Ana Flávia Madureira, o primeiro verso ainda está atual frente ao que estamos vivendo: "É preciso estar atento e forte". Segundo ela, somos fortes, mas precisamos hoje um tipo de força que envolve sensibilidade, pois todos nós também somos frágeis: a nossa fortaleza pode ser construída a partir dos vínculos que construímos com as pessoas que são frágeis como nós.

Mas em relação ao segundo refrão "Não temos tempo de temer a morte", Ana Flávia ressalta que estamos vivendo uma pandemia em que o temor da morte assola a todos nós, não há muito como não temer a morte. Nós estamos, sim, temendo a morte. Mas o que podemos aprender é a ter cuidado com a vida, como usamos nosso tempo diante da ameaça da morte e sobre proximidade, quando somos relembrados diariamente de nossa finitude. Esse horizonte de finitude tão presente e tão próximo traz angústia e preocupação, e traz claramente essa dimensão que não há tempo a perder. Assim, Ana Flávia propõe que o refrão fosse reescrito:

É preciso estar atento e forte
Não temos tempo a perder
com o que não importa para viver.

É sobre essa dimensão temporal do vivido em relação às escolhas que fazemos que gostaria de falar um pouco. Como vivo? Como uso meu tempo? Quais têm sido minhas escolhas? Assim, no presente: o que escolho? Pois não é uma escolha só, são escolhas a longo prazo de projetos e sonhos, mas são também escolhas diárias, pequenas, lembrando que no dia de hoje planto meu amanhã – alguém já disse: o hoje é grávido do amanhã (sobre o processo de escolher, temos a belíssima live do nosso poeta e psicólogo Ari Rehfeld, eu não poderia dizer melhor).

E você, o que escolhe?

Ao fazer essa pergunta – o que você escolhe? – nós estamos dizendo que fazemos escolhas; e mais, ao dizer que fazemos escolhas, e ao fazer a pergunta no presente, também afirmamos que fazer escolhas faz parte da nossa vida diária, a curto, médio e longo prazos. Quando escolher ficou evidente como inerente ao viver, a pergunta veio rasgando o tecido cultural, pessoas, crenças e sonhos, expondo nosso conformismo, nossa imobilidade e várias de nossas incoerências.

33 Ana Flávia do Amaral Madureira, psicóloga, poeta, professora doutora do Centro Universitário de Brasília, UniCeub, na graduação e mestrado com a linha de pesquisa: Psicologia e Educação. É coordenadora desde 2010, do grupo de estudo intitulado: Identidades Sociais, Diversidade e Preconceito.

De forma persistente e contundente, principalmente a partir de meados do século XX, tornou-se um pressuposto o fato de que que fazemos escolhas. A ponto de sabermos que, quando não fazemos escolhas, estamos escolhendo não escolher, tornando esse exercício de escolher como inexorável ao viver.

Daí a urgência em se entender esse processo e, a cada vez, nos apossarmos mais dessa postura diante da vida. Um dos desafios que iremos sempre enfrentar é perceber o que está disponível e o que não está disponível para escolhermos e as formas de escolhas. E como disse Ari Rehfeld, não posso escolher tudo, mas tenho infinitas possibilidades de escolha. Além disso, temos um panorama de escolhas que muda a cada "tempo", e cada vez mais rápido. E para nós, no início do século XXI, esse processo de mudança ainda está em curso, porque, como já dito e repetido, o mundo está em transformação (aliás, sempre esteve – daí recomendo a obra de Hobsbawm[34], que nos deixou uma análise fascinante das transformações da nossa história).

Essa capacidade de se perceber e perceber o mundo faz a diferença em momentos de escolhas cruciais. E em relação à Gestalt-terapia, ao estudar a vida de Frederick Perls, me impressionou a antevisão de Perls a respeito dos acontecimentos e de suas transformações em curso – acredito que era vasto seu conhecimento da cultura, com seus sistemas políticos, sociais e econômicos. Com uma extrema sensibilidade e argúcia intelectual, Perls nos legou um conjunto de conhecimentos que nos permite navegar nos mais diferentes contextos e situações da vida humana. Sua obra parece sempre perpassada pelos aspectos sócio-histórico-cultural e não é possível interpretá-la sem considerarmos esse pano de fundo (Helou, 2015)[35].

Falando de uma forma bem genérica, podemos dizer que Perls também nos legou uma capacidade de reconhecer a ambiguidade[36] do viver – durante

---

34 Eric John Ernest Hobsbawm (Alexandria, 9/06/1917 – Londres, 1/10/2012) foi um historiador marxista judeu britânico, reconhecido como um importante nome da intelectualidade do século XX. Escreveu obras memoráveis, sem as quais não é possível pensar a historiografia do século XX, buscando fundamentos nos campos da política, economia e da cultura. Hobsbawm era um daqueles intelectuais da primeira metade do século XX: de pensamento abrangente, obra volumosa e engajamento político. Eric Hobsbawm percebeu que análises históricas bem feitas poderiam indicar tendências futuras com grande capacidade de acerto. Buscou criar métodos mais eficientes para elaborar predições econômicas e sociais. Em 2003, Hobsbawm ganhou o Prêmio Balzan para a História da Europa desde 1900. (Contemporâneo de Perls, Hobsbawm foi educado na língua alemã, viveu sua infância em Viena, e depois em Berlim de 1930 até 1933, quando então sua família se refugiou em Londres).

35 Nesse livro levanto um panorama de cada contexto onde se insere a obra de Perls – esse estudo me deu uma nova (antiga) perspectiva mais aprofundada do seu legado. Seus conceitos ganharam, no meu entendimento, uma dimensão fenomenológico-existencial apaixonante.

36 Conferir obra de Mônica Alvim, que, apaixonada por Merleau-Ponty, por arte e Gestalt-terapia, "pesquisa as dimensões teórico-metodológicas da clínica da Gestalt-terapia em contextos psicoterápico e comunitário a partir de um diálogo interdisciplinar com a fenomenologia e a arte contemporânea, tendo Merleau-Ponty como autor principal no campo da filosofia" (Alvim & Castro (Org.). *Clínica de situações contemporâneas*. Juruá, p. 219). https://www.monicaalvim.com

o seu percurso na Gestalt-terapia, Perls procurou identificar o contexto do empobrecimento da vida. Para ele, quando de forma coletiva ou singular procuramos desesperadamente reduzir a vida a uma equação possível de ser controlada, passamos a viver papeis, e deixamos de ser pessoas reais. Há, nos textos de Perls, uma insistente busca de resgatar a totalidade do que é o viver, com sua complexidade e suas contradições.

Cabe ao Gestalt-terapeuta também entender o viver, profundamente e amplamente – duas dimensões com as quais temos dificuldade, frente à complexidade do momento contemporâneo e à rapidez com que as transformações nos acometem. Um exemplo disso são as *lives* que estão acontecendo – impossível acompanhar todas; ou as produções que estão disponíveis em nossas áreas de interesse – impossível ter conhecimento de tudo; ou tantas coisas que queremos fazer – impossível fazer tudo.

Quis trazer esse assunto para entrar no tema da angústia que nos acomete – segundo os filósofos (e poetas), a angústia faz parte do viver – nos fazendo bem em uma certa medida, nos levando adiante. Em minha dissertação de Mestrado (Helou, 2013), incluí o subtítulo Inquietações e Travessias, indicando o próprio movimento da Gestalt-terapia vivido por Perls. Falar de inquietações é falar daquilo que nos impulsiona a sair do lugar, lugar popularmente conhecido como zona de conforto, mas que deixa de ser confortável quando atingido pela nossa inquietação, se tornando tão somente zona de segurança.

E é disso que quero falar, de quando a zona de conforto se torna tão somente uma zona de segurança e somos obrigados ou a lidar com o desconforto de ficar na segurança ou com o desconforto de ousar. Ousar mergulhar no desconforto. Ousar caminhar em uma trilha desconhecida – e por nos atravessar, uma trilha vivida subjetivamente como perigosa – que nos desconstrói e nos obriga a nos reinventarmos. E sabemos que qualquer movimento de reinvenção obriga a um reposicionamento daquilo que compõe o campo – não iremos só nos desacomodar, nosso movimento irá atingir a todos que compõem nosso campo existencial.

Perls viveu intensamente esse movimento de desconstrução e construção em várias etapas da vida; a vida não deu sossego para Perls, nem ele deu sossego à vida, foi uma relação intensa e mútua. Não à toa ele escreveu sobre a força construtiva (e destrutiva) da frustração, ele a viveu tanto na vida pessoal quanto na profissional por várias vezes, creio mesmo que até o último dos seus sonhos. Acredito que como o pensamento de Perls era naturalmente um pensamento dialético, de opostos complementares, esses movimentos paradoxais eram familiares para ele. Perls sempre procurou traduzir os paradoxos vitais em sua teoria e em sua vida. Como judeu alemão de Berlim, ele fazia isso naturalmente: em qualquer pensamento de Perls, se não estiver explícita,

temos que procurar a alteridade. A polaridade está lá, e não considerar isso, durante muito tempo reduziu a Gestalt-terapia à pobreza pragmática de resoluções de conflito rápidas, em slogans panfletários, em um "faça você mesmo". Isso fica evidente quando Perls afirma que os conflitos, como resultado de tensões opostas, não são nocivos, pelo contrário, são o meio de crescimento (P. H. G, 1997, p. 163).

Assim, em 1951, Perls identifica algumas dicotomias neuróticas, construídas culturalmente, que empobreciam o viver. E propõe o trabalho de restauração das dualidades dicotomizadas naquilo que ele elencou como as mais importantes dicotomias (P. H. G. 1997, p. 54). Já em 1969, último ano de sua vida, Perls amplia seu interesse para outros fatores de interrupção de crescimento, tais como buracos na personalidade (as vezes, quando leio seu pensamento neste ano de 69, penso que ele estaria se referindo ao que hoje é chamado de distúrbios narcísicos), necessidade de manipulação, entre outros. E hoje? Qual o foco do trabalho do Gestalt-terapeuta? O que podemos dizer do sofrimento atual e das dimensões do humano atingidas pelas dificuldades do crescimento? No final do século XX, a Gestalt-terapia já passou por uma grande revisão nos anos 80, quando reinseriu nos seus estudos as raízes filosóficas e científicas de uma forma mais ampla. E ainda no século XX, também já transitamos do individualismo pragmático dos anos 60 para uma perspectiva relacional, a partir de meados dos anos 90. E vejo, neste início do século XXI, que ampliamos ainda mais quando incluímos a dimensão do coletivo na discussão dos temas e campos de trabalho. Desse campo surge a clínica ampliada, conforme vários trabalhos que vêm sendo apresentados.

Estamos assistindo quase que diariamente a um pouco do que se está fazendo no Brasil – campos de atuação diversificados, teorias atualizadas, propostas arrojadas. Tenho me emocionado ao ouvir a beleza e a complexidade do que assisti nas lives da AGB[37]. Parece-me um panorama promissor da Gestalt-terapia brasileira. Com o pouco que vi, fiquei com a impressão de um trabalho de vanguarda no fazer, no pensar e no teorizar sobre Gestalt-terapia. E o que me alegrou foi perceber que uma outra dimensão do pensamento gestáltico brasileiro foi muito enriquecida, o falar sobre a Gestalt-terapia com uma compreensão fenomenológica existencial encarnada, superando vários impasses vividos na história da abordagem. Fiquei encantada com as *lives*.

Queria, além da ABG, parabenizar vários grupos que têm se empenhado em construir o fazer e o saber da Gestalt-terapia em uma perspectiva renovada, ancorada na experiência, e com um background teórico bem articulado com as mais atuais teorias filosóficas e sociológicas contemporâneas Não poderia nomear aqui, com a pretensão de fazer um levantamento de produção nacional.

37 ABG – Associação Brasileira de Gestalt-terapia e Abordagem Gestáltica https://www.gestalt.com.br

Estou só falando de uma pequena amostra do que vi. Temos um material interessante e rico, além dos livros e artigos que atualmente têm uma publicação regular. Temos o Instituto Sedes Sapientiae[38] com as *live*s Expandindo Fronteiras (YouTube), as *lives* do Gestalt Paraná[39], o podcast Gestalt Aberta,[40] de dois jovens, Wanne Belmino e Wilson Luís, que tem promovido depoimentos significativos, plurais e constantes. E como representante da nova geração de escritores, saúdo o recém-lançado livro, organizado por Lázaro Nascimento e Kamilly Vale: Sentidos em Gestalt-terapia: novas vozes, outros olhares[41], escrito a múltiplas mãos por uma nova geração de Gestalt-terapeutas. Há, hoje, uma produção crescente em Gestalt-terapia, e não poderia esgotar aqui uma relação sem ser injusta com muitos. Lembrando que os Institutos brasileiros continuam sendo um polo de formação de novos Gestalt-terapeutas, além de produção de conhecimento. E há uma interlocução entre professores de Institutos e Cursos de Graduação e de Mestrado de Psicologia que tem sido muito promissora.

Acredito que nós conseguimos, em grande parte, superar a dicotomia denunciada no belíssimo texto de Michael Vicent Miller, (Miller, 1994), onde ele compara a dicotomia da Gestalt-terapia existente até aquela década (dicotomia entre fazer e pensar) a uma divisão da cultura americana entre costa oeste e costa leste (caras pálidas e peles vermelhas). A dificuldade de falar e teorizar sobre integração na Gestalt-terapia já havia sido mencionada por Perls em um texto de 1948, onde ele trata essa questão como uma dificuldade linguística, além de uma dificuldade sociológica e também filosófica, muito difíceis de serem superadas (Perls, 2012). A meu ver, avançamos bastante na integração dessas dicotomias culturais e linguísticas e estamos conseguindo uma linguagem que pode, aqui e ali, resvalar nessa dicotomia, mas a supera, a ponto de não a sentirmos muito presente. Creio que, como comunidade produtora de conhecimento e prática, estamos caminhando além de muitos entraves.

Vou falar agora de outra dicotomia presente em nossa cultura, porque ela atingiu a mim e a meu grupo de forma particular. A dicotomia entre acadêmico e sensível, entre ciência e arte, entre teórico e prático. E aqui encontramos uma forma de pensar e agir herdada da contracultura que permeou várias gerações como uma obrigação de "ser contracultura" de uma determinada forma, que excluía até a legitimidade de um pensar acadêmico, desencorajando ou mesmo excluindo a possibilidade de um Gestalt-terapeuta fazer mestrado e doutorado. Acredito que ainda exista esse preconceito, mas penso que agora podemos

38 Departamento de Gestalt-terapia do Instituto Sedes Sapientiae http://sedes.org.br/site/departamentos-sedes/gestalt-terapia

39 Gestalt Paraná https://gestaltparana.com.br/ link para as lives https://www.instagram.com/gestaltparana/channel/?hl=pt-br

40 http://podcastgestaltaberta.com.br/

41 Este livro traz a novidade da versão e-book grátis. Só baixar: https://www.sentidosgt.com.br/

nomear e denunciar como preconceito. Nos trabalhos apresentados aqui, na ABG especificamente, o que era um pensamento acadêmico e o que era poesia? O que era prosa e o que era ciência? Impossível delimitar claramente os contornos, porque são as mesmas pessoas que fazem, pensam e projetam de forma integrada tanto um quanto outro. Não falo do exterior, porque não estava acompanhando muito a produção da Gestalt-terapia estrangeira, o que também é surpreendente, já que não era possível uma formação sem recorrer a professores/formadores estrangeiros até bem pouco tempo. As *lives* do Departamento de Gestalt-terapia do Instituto Sedes Sapientiae têm preenchido essa lacuna para mim, atualizando o pensamento desses autores que estudei nos livros. E mais do que novidades, elas foram confirmadoras da atualidade do pensamento brasileiro. E este é um intercâmbio muito saudável. Tem sido muito bom acompanhar esses diálogos.

Aqui quero falar de outro ponto forte que vejo na Gestalt-terapia brasileira. A nossa humildade nos fez viajar, gastar tempo e dinheiro consideráveis, indo estudar fora ou trazendo para o Brasil os principais nomes da Gestalt-terapia. Isto deu, ao Brasil como um todo, uma visão em perspectiva quase que mundial da Gestalt-terapia. E ainda há pessoas como Mônica Alvim, Selma Ciornai, Lilian Frazão, só para citar algumas, fazem para nós essa interface com a Gestalt-terapia desenvolvida no exterior. Vejo uma voz própria ao trazerem esse conhecimento para nós. Creio que precisamos menos das vozes dos outros países e, quando precisamos, já temos pessoas capazes de nos oferecer esse conhecimento com a devida sabedoria de aplicá-lo a nossa cultura e circunstância.

Assim, meu tema hoje é de reconhecimento de uma caminhada. Aqui, minha homenagem ao Walter Ribeiro, meu mestre, que recentemente retirou-se desse campo de produção de conhecimento e de formação de outras pessoas. Vejo que há muitos de uma nova geração se fazendo presente, uma outra Gestalt-terapia emergindo, já com identidade e voz própria de seu tempo e que abriu um campo novo e pujante de conhecimento. Algo de que eu sentia falta – um horizonte em Gestalt-terapia. Vejo, com muito otimismo, os vários campos de pesquisa e prática. Um dos benefícios indiretos dessa pandemia terrível tem sido assistir a essa produção em uma perspectiva nacional – um custo altíssimo, mas algumas ferramentas virtuais vieram para ficar. E essa vitrine que foi aberta com muita criatividade trouxe para mim um orgulho de achar que nossa disposição de aprender, de estudar, de estar com o outro, provocou um crescimento considerável. Essas *lives* me pareceram como um

pré-congresso, tendo em vista que o nosso Encontro Nacional[42] previsto inicialmente para outubro deste ano teve que ser adiado.

Gostaria de pontuar mais algumas questões que são interessantes para mim, falando da minha experiência pessoal com Gestalt-terapia. Em meu trabalho atual como professora de Gestalt-terapia para alunos de graduação e supervisora de estágio em clínica também para alunos de graduação, me vi diante do desafio de sintetizar em poucas aulas uma mentalidade gestáltica sustentada por um complexo pensamento fenomenológico existencial. Passei a perceber que, ao falar dessa perspectiva, há expressões de alívio, de uma certa alegria, e até mesmo uma simpatia e interesse inesperados, a ponto de me chamar a atenção. Talvez seja o que o Perls chamou de excitamento, mas acredito que também poderia dizer, pelo brilho nos olhos de alguns alunos, ser algo como esperança. Mas uma teoria que traz esperança? Talvez um recorte que eu faça, não sei. Mas encontro isso em textos e falas recentes, o que me faz pensar que é algo que perpassa a Gestalt-terapia: em publicações da Mônica Alvim em seu trabalho com o coletivo, especialmente com comunidades excluídas ou falando da opressão dos corpos máquinas descartáveis; no trabalho da Selma Ciornai com Arteterapia, que permite nossa reconstrução por meio do criativo: ou relendo nossa querida Jean Clarck Juliano com os alunos, vemos que há um caminho de beleza de uma exímia artesã, que tece um caminho de (re)encontro do outro consigo mesmo. Vi isso na forma poética e densa de Beatriz Cardella[43] descrever a teoria da Gestalt-terapia e sua práxis, em seus estudos das pessoas que se perderam de si mesmas na depressão e na defesa de que o papel do terapeuta seja o de âncora, ou de anfitrião ou do que for necessário para ir ao encontro do outro em sofrimento; na forma da Karina Fukumitsu[44] encarar o duríssimo tema do Suicídio – com leveza e esperança. Na bem vinda atualização dos livros da Coleção Gestalt-terapia: fundamentos e práticas, organizados pela Lilian Frazão e Karina Fukumitsu. No trabalho pioneiro da Revista da Abordagem Gestáltica[45], primeira (e talvez única) publicação indexada dedicada à Gestalt-terapia. O esquisito de tudo isto é que mesmo sendo temas densos, dramáticos, há uma brisa de esperança que vem junto, e creio que há essa possibilidade na nossa perspectiva teórica e filosófica.

42 XVII Encontro Nacional de Gestalt-terapia e XIV Congresso Brasileiro da Abordagem Gestáltica foi adiado para 17 a 19 de junho de 2021. https://gestalt2020.com.br/

43 Especialmente no livro De volta para casa: Ética e Poética na Clínica Gestáltica Contemporânea. De Beatriz Helena Paranhos Cardella. Ed. Amparo, 2017.

44 Confira lives, podcast, cursos, workshops, pós-graduação e publicações de Karina Fukumitsu em https://www.karinafukumitsu.com.br

45 Revista da Abordagem Gestáltica, uma publicação do ITGT – Instituto de Treinamento e Pesquisa em Gestalt-terapia de Goiânia. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_serial&pid=1809-6867&lng=pt&nrm=iso

Penso que todos esses empreendimentos são uma atualização do tema do Perls quando trata do conflito, indo muito além do trabalho com conflitos. Para Perls, a tarefa da Gestalt-terapia é "torná-los [os conflitos] conscientes de modo que se nutram de material ambiental novo e atinjam um ponto de crise". Assim, identificar e trazer à luz conflitos importantes é uma das tarefas primordiais da Gestalt-terapia (PGH, 1997, p. 163). Acredito que Frederick Perls, ao nos provocar dizendo que a única forma de liberdade é aquela que começa identificando o que nos oprime, indica o caminho das nossas aguerridas escritoras poetas operárias da Gestalt-terapia brasileira. Segundo Perls, não enfrentar o reconhecimento das nossas vulnerabilidades nos condena a uma eterna vigilância de nós mesmos e dos outros – e o resultado disso, em grandes proporções é a barbárie justificada de palavras de ordem, violência contra o diferente...

Por meio da fenomenologia, temos a tarefa de identificar em cada momento, cada situação, cada cultura, esses fatores destrutivos e aniquiladores, que Perls trata como dicotomias neuróticas culturalmente produzidas (Perls, 1997, pp. 54). E aqui vem nossa riqueza: lançar luz sobre o que tem luz própria – em palavras mais simples, reconhecer os fenômenos, identificar o campo desses fenômenos e aí estudá-los – é isto que a Gestalt-terapia está fazendo no Brasil. Com o suporte de teóricos atuais, a Gestalt-terapia tem dialogado com as novas formas de sofrimento e exclusões do humano.

Aí chegamos em mais um lugar interessante para o momento duro de confrontação com a morte, ou com o medo da morte, ou com nossa fragilidade, ou com a fragilidade de quem amamos. Vida é esperança, em uma frase da Karina Fukumitsu lançando a campanha do mês de setembro – enquanto há vida, há esperança. Quando muitos desistiram, Perls não só sobreviveu, mas insistiu na busca de uma vida mais plena. E por meio da sua busca, criou uma abordagem que abre a possibilidade de uma escolha pela vida e *vida vivida*. Perls falou das possibilidades de sempre se retomar o fluxo de vida, enquanto se é vivo – e ele teimosamente viveu intensamente, e expôs como poucos suas fragilidades, feridas e defeitos. E deixou assim um legado expressionista – falo isso para meus alunos – já que, de alguma forma, Perls não estava preocupado com uma verdade, mas com a verdade do seu vivido. Mas aí é um outro assunto.

Acredito que por ser uma abordagem que acredita na força da vida (a única pulsão que Goldstein reconheceu como legítima pulsão, se fosse preciso falar de pulsão), a Gestalt-terapia pode enfrentar assuntos como suicídio, loucura, violência, caos, racismo, ditaduras, intolerâncias... Temos ferramentas filosóficas e teóricas para desenvolver uma prática autêntica e vigorosa o suficiente para esse enfrentamento. Temos como reinventar o pessoal e o coletivo.

A posição gestáltica de crescimento frente ao medo que ora nos permeia está bem dita em Fernando Pessoa:

E que a força do medo que tenho,
não me impeça de ver o que anseio

Para Perls, a frustração pode ser força propulsora de crescimento. Nesse campo, vamos ter realidades muito distintas – os que conseguem lidar criativamente com a frustração e crescer e os que ficam pelo caminho. E entre esses que ficam pelo caminho há os que não têm chance alguma. Tomando como exemplo a pandemia, quem já possuía em si condições de enfrentamento das condições de isolamento, pode crescer muito, porque entrou em contato consigo mesmo, e se descobriu (ou se reinventou). Por outro lado, muitos estão em sofrimento intenso. E ainda por outro lado, lembrando Cazuza, o Brasil mostrou a sua cara. Estava cego, surdo e insensível a milhões de pessoas – fala-se na mídia que se descobriu de 40 a 65 milhões de excluídos, que eram invisíveis. Como o Brasil conseguia não ver, não ouvir e não sentir 65 milhões de pessoas? Eles não eram invisíveis, não estava neles a invisibilidade, estava em nós a incapacidade de ver. Será que acordamos da nossa cegueira, acomodada, desconfortável e paralisante?

Estamos podendo conferir as ferramentas que a Gestalt-terapia nos provê para ver o que aparentemente é invisível, por construções de cegueira pessoais, grupais ou coletivas; elas permitem que reconheçamos onde a vida está comprometida por dicotomias impostas culturalmente; permite que reconheçamos omissões e violências contra pessoas, comunidades e povos. Mas, o mais importante, vejo construções de possibilidades de intervenção. Isso me encheu de esperança para encarar o que está ainda por fazer. Há ainda um longo caminho pela frente.

Apesar disso, ou por isso mesmo, para terminar, palavras sábias de uma goiana arretada: Cora Coralina[46]

Desistir?
Eu já pensei realmente nisso,
mas nunca me levei realmente a sério.
É que tem mais chão nos meus olhos,
do que cansaço nas minhas pernas,
Mais esperança nos meus passos
Do que tristeza nos meus ombros,
Mais estrada no meu coração
Do que medo na minha cabeça.

46 Cora Coralina, (1889-1985) foi uma poetisa e contista brasileira (e doceira), nascida em Goiás Velho. Publicou seu primeiro livro quando tinha 75 anos (descoberta por Drummond) e tornou-se uma das vozes femininas mais relevantes da literatura nacional. http://www.museucoracoralina.com.br/site/

Referências

Frazão, L & Fukumitsu, K. (Org.). *Coleção Gestalt-terapia: conceitos e fundamentos*. Summus.

Helou, F. (2013). *Frederick Perls, inquietações e travessias: da psicanálise à Gestalt-terapia*. [Dissertação de Mestrado, UnB]. https://repositorio.unb.br/handle/10482/14650

Helou, F. (2015). *Frederick Perls, vida e obra: em busca da Gestalt-terapia*. Summus.

Miller, M. V. M. (1994). Introdução à edição do The Gestalt Journal. In Perls, F., Hefferline, R. & Goodman, P. (1997). *Gestalt-terapia.* (pp. 15- 29). Summus.

Perls, F. (2012). *From Planned Psychoterapy to Gestalt Therapy: Essays and Lectures – 1945-1965*. The Gestalt Journal Press.

Perls, F., Hefferline, R. & Goodman, P. (1994). *Gestalt Therapy: excitement and growth in the human personality*. The Gestalt Journal Press.

Perls, F., Hefferline, R. & Goodman, P. (1997). *Gestalt-terapia*. Summus.

LIVES DA ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE GESTALT-TERAPIA – ANO DE 2020

"Uma reflexão Gestáltica sobre traumas em tempos de pandemia" – Ministrado por Lika Queiroz com mediação de Cíntia Lavratti – 17.04

"Relações familiares em tempos de pandemia" – Ministrado por Patrícia Yano e Sâmia Gomes – 24.04

"Pandemia à luz da Gestalt-terapia" – Ministrado por Jorge Ponciano Ribeiro com mediação de Lika Queiroz – 30.04

"Experiências Psicológicas: Psicoterapia e Arte-terapia em tempos de pandemia" – Ministrado por Selma Ciornai com mediação de Cíntia Lavratti – 08.05

"Contato em tempos de pandemia" – Ministrado por Mônica Alvim com mediação de Ângela Schilings – 15.05

"Aprendendo a atender crianças na modalidade online" – Ministrado por Cíntia Lavratti e Mariana Pajaro – 22.05

"Fluxo figura fundo das emocionalidades em tempos de pandemia" – Ministrado por Ângela Schilings com mediação de Celana Cardoso – 29.05

"Ética em tempos de pandemia " – Ministrado por Lilian Frazão com mediação de Sâmia Gomes – 05.06

"Gestalt Criativa e Viva: a graça como potência transformadora" – Ministrado por Rodrigo Bastos com mediação de Selma Ciornai – 12.06

"Inviabilidade sociais na pandemia: a figura que se define em um fundo de desigualdades" – Ministrado por Lia Silva com mediação de Mônica Alvim – 19.06

"Racismo: Gestalt aberta que mantem ausências" – Ministrado por Livia Arrelias com mediação de Mônica Alvim – 26.06

"Wu Wei e Ambientalidades Afetivas: Uma visão biomusical para os tempos de pandemia" – Ministrado por Paulo Tarso com mediação de Patrícia Yano – 03.07

"Das estações da vida: maturidade e semeadura" – Ministrado por Teresinha de Melo com mediação de Selma Ciornai – 10.07

"As dimensões do sofrimento e as recordações do humana" – Ministrado por Beatriz Cardella com mediação de Selma Ciornai – 17.07

"O 'aqui estendido-e-agora' na Gestalt-terapia online" – Ministrado por Hugo Elidio com mediação de Ângela Schilings – 24.07

"O manejo da psicossomática na Gestalt-terapia" – Ministrado por Silvia Yvanko com mediação de Címtia Lavratti – 31.07

"Desafios contemporâneos da clínica Gestáltica com crianças" – Ministrado por Luciana Aguiar com mediação de Címtia Lavratti – 07.08

"O plantão psicológico online em tempos de pandemia" – Ministrado por Claudia Lins com mediação de Lika Queiroz – 14.08

"Histórias vividas em uma comunidade quilombola: o olhar da clínica" – Ministrado por Celana Cardoso Andrade com mediação de Selma Ciornai – 21.08

"Precisamos falar daquilo que nos faz calar" – Ministrado por Patricia Lima com mediação de Mônica Alvim – 28.08

"Ansiedade: defesa ou defeito?" – Ministrado por Énio Brito Pinto com mediação de Celana Cardoso Andrade – 04.09

"Existimos: a que será que se destina?" – Ministrado por Ari Rehfeld com mediação de Celana Cardoso Andrade – 11.09

"O que você escolhe?" – Ministrado por Fádua Helou com mediação de Mônica Alvim – 18.09

ÍNDICE REMISSIVO

E

F

G

H

I

SOBRE OS AUTORES

Angela Schillings
Graduada em Psicologia pela Faculdade de Ciências Humanas – FUMEC, MG (1978). Especialista em Psicologia Clínica pelo CFP (2001). Mestre em Psicologia pela Universidade Federal de Santa Catarina (2005). Professora do Departamento de Psicologia da Universidade Federal de Santa Catarina – UFSC, desde 1982. Introdutora da Gestalt-terapia em Florianópolis – SC. Diretora e Responsável Técinca do Comunidade Gestáltica – Clínica e Escola de Psicoterapia atuando como Coordenadora, Professora e Supervisora do Curso de Especialização em Gestalt-terapia. Psicoterapeuta de adultos, casais e grupos. Dedica-se ao estudo da Gestalt-terapia e atualmente da temática da Opressão social e intrafamiliar e de seus desdobramentos na vida humana. Membro da diretoria da ABG. http://lattes.cnpq.br/8522140710384724

Ari Rehfeld
Psicoterapeuta e professor de psicologia desde 1979, especialista em psicologia clínica. Professor e supervisor na Pontifícia Universidade Católica de São Paulo – PUC SP – foi coordenador da abordagem fenomenológico-existencial nesta Faculdade por mais de 20 anos. Precursor da abordagem fenomenológico-existencial na Gestal-terapia brasileira, ministrou grupos de estudos por 35 anos, tendo participado da construção de diversos institutos de formação de psicoterapeutas. Fez pós-graduação em Filosofia na PUC-SP, produziu muitos artigos e participações em livros na interface da Psicologia e Filosofia sempre focando a fundamentação filosófica de uma psicoterapia fenomenológico-existencial. Fundador e coordenador do Centro de Formação e Coordenação de Grupos em Fenomenologia. Professor coordenador da Pós graduação em Fenomenologia Existencial da Universidade Cruzeiro do Sul e professor convidado em diversas instituições. Foi Professor do Instituto Sedes Sapientiae – Pós-graduação lato sensu –, e da Faculdade de Psicologia da Universidade de Mogi das Cruzes – UMC , ministrando cursos de Fenomenologia e Prática Clínica,Existencialismo e Filosofia Dialógica. Professor convidado da Universidade Federal de Minas Gerais e FEAD de Belo Horizonte. Por 19 anos foi Conselheiro do Hospital Albert Einstein de São Paulo. Foi vice-presidente da Federação Israelita de São Paulo, sendo responsável pela direção de 17 escolas (1996 a 2000) e Diretor Presidente do Colégio Bialik (1992 a 1996). http://lattes.cnpq.br/2260072143594917

Beatriz Helena Paranhos Cardella
Psicóloga e Psicoterapeuta. Mestre em Educação. Especialista em Gestalt-terapia e Psicologia Clínica. Supervisora Clínica.Coordenadora do Grupo de Estudos de Temas Clínicos. Professora convidada dos Cursos de Formação de diversos Institutos de Gestalt-terapia no Brasil. Autora dos livros: *De volta para casa* (Foca), *Laços e Nós* (Ágora*), A construção do Psicoterapeuta* (Summus) e *O amor na relação terapêutica* (Summus). http://lattes.cnpq.br/9689946749552285

Celana Cardoso Andrade
Psicóloga, Psicoterapeuta há mais de 30 anos, Gestalt-terapeuta pelo Instituto de treinamento e pesquisa em Gestalt-terapia de Goiânia – ITGT, Mestre em Psicologia Clínica pela Universidade Católica de Goiás – UCG, Doutora em Psicologia Clínica e Cultura pela Universidade de Brasília – UnB, Professora de Psicologia na Universidade Federal de Goiás, Editora associada da Revista da Abordagem Gestáltica,Membro fundadora e da atual diretoria da Associação Brasileira da Abordagem Gestáltica e Gestalt-terapia – ABG, Autora do Livro: Sentidos da Psicoterapia: teoria e prática da Gestalt-terapia, além de vários artigos e capítulos de livros. http://lattes.cnpq.br/0854003365172460

Cláudia Lins Cardoso
Professora Associada do Departamento de Psicologia da Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas da Universidade Federal de Minas Gerais, desde 1995. Doutora em Psicologia Clínica pela PUC-Rio (2007). Mestre em Psicologia Social pela Universidade Gama Filho (1994). Psicóloga formada pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (1988). Gestalt-terapeuta. Coordenadora do Curso de Especialização em Psicologia Clínica: Gestalt-terapia e Análise Existencial (FAFICH/UFMG). Coordenadora do Laboratório de Análise de Processos em Subjetividade (LAPS/UFMG). Subcoordenadora do projeto de extensão "Plantão Psicológico no Serviço de Psicologia Aplicada (SPA) da FAFICH". Subcoordenadora do projeto de pesquisa "Aconselhamento Psicológico por Ferramentas de Comunicação Online para a Comunidade UFMG". Supervisora. Professora convidada em diversos cursos de formação em âmbito nacional. Foi presidente do I e do II Congresso Mineiro de Gestalt-terapia, realizados em Belo Horizonte. Autora de diversos capítulos e artigos sobre Gestalt-terapia, psicoterapia e Saúde Pública. http://lattes.cnpq.br/1269136682645609

Ênio Brito Pinto. CRP 06/14675
Psicólogo e psicopedagogo, mestre e doutor em Ciência da Religião pela PUC/SP, onde fez seu pós-doutorado em Psicologia Clínica. Além de

Gestalt-terapeuta, é coordenador do Núcleo de Terapia Breve do Instituto Gestalt de São Paulo e professor convidado de diversos cursos de formação e especialização em Gestalt-terapia no Brasil. É membro do Instituto Terapêutico Acolher, especializado no atendimento psicoterapêutico a religiosos católicos. É autor de *"Psicoterapia de Curta Duração na Abordagem Gestáltica: Elementos para a prática clínica, "Os Padres em Psicoterapia: Esclarecendo singularidades", "Elementos para uma Compreensão Diagnóstica: O ciclo de contato e os modos de ser", "Dialogar com a Ansiedade"* (no prelo), além de outros livros, artigos e capítulos de livros publicados nas áreas de psicoterapia, sexualidade e psicologia da religião. currículo Lattes http://lattes.cnpq.br/5004533171970373

Fádua Helou

Mestre em Psicologia Clínica e Cultura pela Universidade de Brasília, UnB (2013). Especialização em Psicologia Clínica pelo Conselho Federal de Psicologia – CFP. Especialização em Gestalt-terapia; Especialização em Psicologia da Aprendizagem e Desenvolvimento – UnB (1983). Graduação em Psicologia e Licenciatura em Psicologia pela Universidade de Brasília (1979). É Gestalt -terapeuta e atua na clínica psicoterápica. Didata e supervisora em Gestalt-terapia. Associada à ABG, membro do Conselho de Ética. Aprovada na seleção de professores para os cursos de graduação em Psicologia, na área Psicologia Clínica Humanista, conforme o edital personalista N° – FACES / 2015, do Centro Universitário de Brasília/UniCEUB. Autora do livro: Frederick Perls, vida e obra: em busca da Gestalt-terapia, Summus, 2015. http://lattes.cnpq.br/6619895651630225

Hugo Elídio Rodrigues

Psicólogo formado pela UERJ em 1994, com formação em Reaprendizagem Emocional através da Arte-terapia, com a profª Vera Silveira, concluída em 1994; formação em Gestalt-terapia, realizada com a profª Sandra Salomão concluída em 1997; e formação em Psicólogo Perito Examinador, realizada com o prof. Dr. Sérgio Schmidt (Chefe do Laboratório de Neurologia da UERJ) concluído em 2000. Atua clinicamente atendendo em consultório particular adultos, casais e grupos. Autor do livro "Introdução à Gestalt-terapia" – Editora Vozes, (atualmente em oitava edição). Autor do capítulo sobre Teoria de Campo e Gestalt-terapia no livro "Gestalt-terapia – Fundamentos epistemológicos e Influências filosóficas", pela Editora Summus. Autor do texto referente ao vocábulo "Teoria de Campo", do livro "Dicionário de Gestalt-terapia". Mestre em Psicologia Social, com o tema "Teoria de Campo de Kurt Lewin e a Gestalt-terapia", pela UERJ (2005). Ex-professor convidado pela UERJ (2006 a 2008). Formação em Constelações Familiares com Guillermo

Leone. Sócio-fundador da Associação Brasileira de Gestalt-terapia e abordagem gestáltica. Diretor e professor formador no Instituto de Psicologia Gestalt em Figura. Palestrante em diversos temas referentes à abordagem gestáltica. Lattes: http://lattes.cnpq.br/9883047520026071

Jorge Ponciano Ribeiro

Graduado em Filosofia, Teologia e Psicologia. Mestre e doutor em Psicologia pela Pontifícia Universidade Salesiana de Roma, Itália. É Professor Titular Emérito da Universidade de Brasília/UnB e da Universidade Estadual de Montes Claros/Unimontes. Tem dois Pós-doutorados na Inglaterra. Formação didática em Psicanálise com Paolo Perotti, em Roma. Psicoterapeuta e Supervisor no Metanoia Psychotherapeutic Training Institute de Londres, trabalhando com Petruska Clarkson. Autor de 14 livros e de artigos publicados no Brasil e no exterior. É Fundador e Presidente do Instituto de Gestalt-terapia de Brasília/DF. Charter Member of International Gestalt Therapy Association. http://lattes.cnpq.br/5805453486503138

Lilian Meyer Frazão

Uma das pioneiras na abordagem gestaltica no Brasil, é mestre em psicologia clínica pela Universidade de São Paulo (USP), professora aposentada do Instituto de Psicologia da mesma instituição e docente do Departamento de Gestalt-terapia do Instituto Sedes Sapientiae. Colaboradora em treinamentos de Gestalt-terapeutas no Brasil e no exterior, é autora de artigos em revistas, capítulos de livros e organizadora e autora da Coleção Gestalt-terapia: fundamentos e práticas, publicada pela editora Summus e que já conta com 06 volumes. Responsável pela tradução de artigos e livros de Gestalt para o português. http://lattes.cnpq.br/3544887590363179

Livia Arrelias

Mulher preta da amazônia amapaense. Graduação em Psicologia pela UFPA, com mestrado na área de Desenvolvimento Humano na mesma universidade, pesquisando sobre paternidade em contexto ribeirinho amazônico. Especialista em Psicologia Clínica, na abordagem Gestalt-terapia pelo CCGT. Trabalhei em CRAS – equipe volante – com populações rurais na Amazônia paraense. Também dei aulas na graduação em Psicologia por 5 anos, período em que supervisionei estágios nas áreas clínica, comunitária e escolar. Hoje trabalho exclusivamente com atendimentos individuais e supervisão individual e em grupo, nas modalidades online e presencial. http://lattes.cnpq.br/0791201822833974

Luciane Patrícia Yano
Psicóloga Docente da Universidade Federal o Acre Gestalt-terapeuta. PhD em Humanities and Social Sciences pela Nagoya City University. Doutora em psicologia clínica e cultura pela UnB. Membro da diretoria da Associação Brasileira de Abordagem Gestáltica- gestão 2019-2020. Fundadora e Coordenadora do Grupo de Estudos em Gestalt-terapia – Acolher Gegt de Rio Branco/AC. *Live* pela mídia social Instagram via @a.b.g.gestaltterapia, em 24.04.2020. http://lattes.cnpq.br/2279684942206021

Maria Alice Queiroz de Brito – Lika
Mestre em Psicologia Social (UFBA). Especialista em Psicologia Clínica (CFP). Professora e supervisora do Instituto de Psicologia da Universidade Federal da Bahia. Fundadora e diretora do Instituto de Gestalt-terapia da Bahia. Fez parte do primeiro grupo de Gestalt-terapeutas do Brasil, tendo implantado a abordagem em vários estados. Docente de cursos de pós graduação Latu senso e formações em Gestalt-terapia, além de ministrar cursos de Intervenções de Curta Duração na Abordagem Gestáltica, Processos Grupais, Além da fala: o uso de recursos na Gestalt-terapia, A Influência Relação de campo Organismo-meio intrauterino no Desenvolvimento do Indivíduo, Jogo de Areia na Abordagem Gestáltica, O Trabalho com Traumas em Gestalt-terapia em vários Institutos do Brasil. Criadora da metodologia Reconfiguração do Campo Familiar: um enfoque gestáltico transgeracional. No Brasil desenvolveu a metodologia do trabalho com a caixa de areia na Abordagem gestáltica. Artigos e Capítulos publicados sobre a abordagem. Supervisiona psicoterapeutas nas áreas clínica, clínica ampliada e hospitalar na Abordagem Gestáltica. Membro fundador e vice -presidente da Associação Brasileira de Gestalt-terapia. Membro do Colégio Internacional de terapeutas. http://lattes.cnpq.br/6971371402679721

Mônica Botelho Alvim
Psicóloga, Gestalt-terapeuta, doutora em psicologia pela Universidade de Brasília e pós-doutorado em filosofia contemporânea pela Universidade Paris 1, Panthéon-Sorbonne. Vive no Rio de Janeiro, atuando no Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ). Docente em diversos cursos de especialização em Gestalt-terapia no Brasil. Pesquisa as dimensões teórico-metodológicas da clínica da Gestalt-terapia em contextos psicoterápico e comunitário, a partir de um diálogo interdisciplinar com a fenomenologia e a arte contemporânea, tendo Merleau-Ponty como autor principal no campo da filosofia. Coordena o NEIFeCS – Núcleo de estudos interdisciplinares em fenomenologia e clínica de situações contemporâneas, investigando o contemporâneo e fenômenos sociais estruturais,

como raça, gênero e classe. É autora do livro A Poética da Experiência: Gestalt-terapia, Fenomenologia e Arte, co-autora do livro Clínica de Situações Contemporâneas: fenomenologia e Interdisciplinaridade, assim como de capítulos e artigos, no Brasil e no exterior. Membro da diretoria da ABG. Link para o currículo Lattes http://lattes.cnpq.br/9864083719253243

Patricia Valle de Albuquerque Lima – Ticha
Gestalt-terapeuta, Doutora em Psicologia Clínica pela Universidade Federal do Rio de Janeiro. Professora Associada e supervisora de estágio do Curso de Psicologia da Universidade Federal Fluminense da UFF/ Rio das Ostras. Especialista em Psicologia Clínica pelo CRP-05. Coordenadora e supervisora de grupo de psicólogos no projeto "Acolhimento em Saúde Mental para profissionais da rede de saúde da região de Rio das Ostras". http://lattes.cnpq.br/0767785551218200

Paulo de Tarso de Castro Peixoto
Compositor, pianista, poeta, filósofo, escritor de livros e artigos que articulam os campos da Musicoterapia, Gestalt-terapia, Filosofia, políticas públicas em saúde mental, educação, desenvolvimento social, arte e cultura. Graduado em Musicoterapia – Conservatório Brasileiro de Música (CBM); Graduado em Filosofia – Universidade Metropolitana de Santos (SP);Formação em Gestalt-terapia – Vita Clínica – Coordenação Profa. Dra. Teresinha Mello da Silveira; Pós-Graduado em Psicopedagogia pela Universidade Cândido Mendes (RJ);Pós-Graduado em Educação Currículo e Práticas Educativas pela Pontifícia Universidade Católica – PUC-RJ;Mestre e Doutor em Psicologia – Universidade Federal Fluminense (Niterói – RJ);Pós-doutor em Filosofia – Universidade Federal do Rio de Janeiro (IFCS – UFRJ) e pela Université Paris Est-Créteil – Paris XII; Pós-doutorando em Psicologia no Programa de Psicologia da Universidade Federal do Rio de Janeiro – diretora de pesquisa Profa. Dra. Mônica Alvim, com a pesquisa: Manual de Psicopatologia Estética, Psicopatologia Biomusical, Psicopatologia do Sentir: diagnose estético-poiético-biomusical a partir da Gestalt-terapia, Musicoterapia e Filosofias da Imanência; Professor de cursos de formação em Gestalt-terapia pelo Brasil;Co-coordena cursos de formação em Gestalt-terapia com a Profa. Dra. Teresinha Mello da Silveira;Coordena curso de Formação em Gestalt-Ampliada e Transdisciplinaridade; Coordenador da Universidade Livre da Prefeitura Municipal de Macaé. http://lattes.cnpq.br/5983207141575742

Rodrigo Bastos
Mestre em Ciências Sociais pela UFJF, com ênfase em Antropologia Social. Pós-graduado em Psicologia Clínica na Abordagem Gestáltica (IPGL).

Psicólogo pelo Centro de Ensino Superior de Juiz de Fora CES (2000). Pós-Graduado em Acupuntura pelo INCISA (IMAM). Palhaço (Clown). Membro da Associação Brasileira de Gestalt-terapia (ABG). Formação e atuação como Gestor e Empreendedor Cultural através de formação no programa de Capacitação em Gestão de Projetos e Empreendimentos Criativos do Ministério da Cultura (MinC/Senac). Coordenador da Pós-graduação em Gestalt-terapia: fundamentos, prática e atuação clínica na Universidade Santa Úrsula. Atua como psicólogo clínico. Professor na Pós-Graduação Latu Sensu em Psicologia Clínica pela Abordagem Gestáltica no Centro Universitário Celso Lisboa (RJ). Professor nas disciplinas de Filosofia Oriental e Matérias da Medicina Tradicional Chinesa (MG – RJ). Autor do Livro "O Clown Terapêutico" pela editora Bartlebee. Experiência na área de Clínica como Gestalt-terapeuta e na área da Psicologia Social através de seu trabalho intitulado "A Arte de Ser Grande" aonde ministra oficinas, palestras e treinamentos. Ministra cursos de formação e/ou extensão em Gestalt-terapia e clownterapia (arteterapia). Desenvolve pesquisas em arteterapia (Psicodrama, Teatro Terapêutico), Estudos e Práticas em Palhaçaria "Clowns" influenciados pela pedagogia de Jacques Lecoq e Philippe Gaulier do qual foi aluno. http://lattes.cnpq.br/3111774946170092

Sâmia Gomes
Psicóloga. Docente e Coordenadora da Universidade Estadual do Ceará. Gestalt-terapeuta. Mestre em educação e Saúde. Membro da diretoria da Associação Brasileira de Abordagem Gestáltica- gestão 2019-2020. Sócio fundadora do Projeto Miúdos&Graúdos – Infância, Juventude e Famílias em Gestalt-terapia. Psicoterapeuta, supervisora, autora e formadora em Gestalt-terapia. *Live* pela mídia social Instagram via @a.b.g.gestaltterapia, em 24.04.2020. http://lattes.cnpq.br/1819272350361798

Selma Ciornai
CRP: 06/55380. Psicóloga (validação USP) e Gestalt-terapeuta formada pelo San Francisco Gestalt Institute (EUA). Doutora em Psicologia Clínica (Saybrook /USP), Mestre em Arteterapia (California State University) e Bacharel em Humanidades: Sociologia/Artes Criativas (Haifa University, Israel). Docente do Instituto Sedes Sapientiae, atua na formação de Gestalt -terapeutas em vários institutos no Brasil. Profissional convidada em países latinos na América Latina e Europa , é pioneira na introdução da Arteterapia Gestáltica no Brasil. Publicou artigos em revistas nacionais e internacionais de Gestalt-terapia (The Gestalt Journal, The Gestalt Review, Cahiers de Gestalt therapie etc) e representou a América Latina no congresso da AAGT "Vozes de 3 Continentes" em 1998. É autora e organizadora da série "Percursos em

Arteterapia" (Summus) e da coleção "Arteterapia: Desafios da Contemporaneidade" (WAK). Co-autora de "Gestalt-terapia: Encontros" (IGSP,2009), "Gestalt-terapia: Fundamentos e Práticas" Vol IV e IV, e "Questões do Humano na Contemporaneidade" (Summus), atua como supervisora e psicoterapeuta a 35 anos. https://lattes.cnpq.br/2477118830467350

Silvia Ivancko
Mestre em Psicossomática e Psicologia Hospitalar – P.U.C. – SP (2006). Especialista e Gestalt-terapia – Instituto Sedes Sapientiae – SP (1985). Especialista em Psicossomática Chinesa – Faculdade de Acupuntura e Ortopedia de Beijing- Beijing – (2000). Especialista em Psicologia Hospitalar – Hospital das Clínicas – F.M.U.S.P. – SP (2001). Especialista e Psicossomática – Instituto Brasileiro de Estudos Homeopáticos (IBEH) –SP (1997). Especialista em Psiconeuroimunologia – Instituto Paulista de Stress, Psicossomática e Psiconeuroimunologia- (IPSPP)- SP 2002. Especialista em Diagnose e Terapia de Stress – Instituto Paulista de Stress, Psicossomática e Psiconeuroimunologia- (IPSPP)- SP 2001. Professora de Cursos de Formação em Gestalt-terapia em vários estados do Brasil e no Uruguai. Coordenadora do Centro de Estudos em Gestalt-terapia e Psicossomática de São Paulo. Plataforma Lattes: http://lattes.cnpq.br/1865461758272914

Teresinha Mello da Silveira
Doutora em Psicologia Clínica (PUC/RJ). Psicóloga, Gestalt-terapeuta Especialista em Psicologia Clínica e Hospitalar. Psicóloga/Supervisora (UERJ) até 2006. Professora/Preceptora de Residentes em Psicologia Clínica e Institucional (HUPE) na área da Geriatria e Gerontologia até 2006. Coordenadora de Cursos de Formação e de Pós-Graduação em Psicologia Clínica e de Casal e Família na Abordagem Gestáltica. Membro Associado da Associação Brasileira de Terapia Familiar (ABRATEF). Organizadora do I Encontro Nacional de Gestalt-terapia. Coordenadora Acadêmica, Professora e Supervisora do Curso de Formação em Terapia de Casal e de Família do (IPHEM). Professora Convidada de Cursos na Abordagem Gestáltica, do Centro Gestáltico de Fortaleza, CCGT, CEGEST. CGTBA, CCGT, IGTBA, Dialógico, entre outros. Membro da Comissão de Ética da Associação Brasileira de Gestalt (ABG). Autora de Artigos e de Capítulos em Livros Técnicos e Científicos. Autora dos livros **Por Que Eu? A Doença e a Escolha do Cuidador Familiar** e **A Estética do Contato** (em co-autoria com Paulo de Tarso Peixoto de Castro). http://lattes.cnpq.br/8221977775919752